Dr Milisav Nikolić

ENCIKLOPEDIJA PRIRODNIH LEKOVA

Sadržaj

- *Predgovor autora* 6
- Principi zdravog života 7
- Principi prirodnog lečenja 14
- Hidroterapija 21
- Lekovite biljke 68
- Bolesti i njihovo lečenje 74
- *Bibliografija* 431
- Indeks bolesti 432
- *O autoru* 441

Predgovor autora

Studije pokazuju da su skoro sve bolesti, od kojih savremenih čovek oboljeva, uzrokovane lošim navikama koje ljudi upražnjavaju. Dakle, čovek sam izaziva bolesti. Po istom obrascu, čovek može sam da se izleči u skoro svim slučajevima. Izuzetak su samo problemi vezano za stomatologiju i slučajevi teških telesnih povreda uzrokovanih u ratnim dejstvima i teškim saobraćajnim nesrećama.

Više od 99% bolesti od kojih savremeni čovek pati moguće je rešiti samostalno, kod kuće, sa malo edukacije. Zato je i napisana ova enciklopedija u kojoj su date sve instrukcije za samostalno lečenje.

Da, dobro ste razumeli, za rešavanje zdravstvenih problema nije vam potreban lekar, već malo znanja iz higijene i preventive.

Idealno je ukoliko čovek poštuje zakone zdravlja jer onda nikada neće biti bolestan. Ali, pošto savremeni čovek jako malo uči o zdravlju i higijeni, a legalizovana je distribucija najrazličitijih nezdravih proizvoda i promocija loših životnih navika, rezultat je pojava najrazličitijih bolesti.

U ovoj knjizi moćićete da se upoznate sa zakonima zdravlja tako da nikada ne budete bolesni, a ukoliko ste se razboleli, saznaćete kako da na brz i jednostavan način rešite svoj problem samostalno kod kuće. U slučaju da vam je potrebna neka konsultacija, možete nas kontaktirati. Isto važi i za ortopedske probleme. Kontaktirajte nas i problem ćemo rešiti na prirodan način, bez operacije. Na našem sajtu možete poslušati iskustva izlečenih od najtežih bolesti.

U rešavanju bilo kog zdravstvenog problema potrebano je da obavezno pročitate uvodna poglavlja ove knjige, vezano za dobre životne navike i principe prirodnog lečenja (čišćenja i jačanja organizma), i da ih primenite, a onda da se informišete o specifičnoj bolesti ili problemu koji imate, u posebnom poglavlju.

Želim vam dobro zdravlje i dug život.

Dr Milisav Nikolić
Cirih, 2017.

Principi zdravog života

Zdrava duhovnost

Najvažniji princip zdravog života je zdrava duhovnost. Čovek koji nema mir može da oboli od svake bolesti, bez obzira koliko se zdravo hranio i pravilno izvršavao druge zdravstvene obaveze. U zemljama Bliskog Istoka, gde su nastale sve monoteističke religije (judaizam, hrišćanstvo i islam), ljudi se pozdravljaju rečima: „Mir tebi!" (hebrejski „Šalom", arapski „Selam"). Ukoliko nekom žele da postave najčešće postavljano pitanje: „Kako si?" oni pitaju: „Kakav je tvoj mir?"

Mir je nešto najvažnije što možemo da posedujemo. To je najveće blago koje imamo i koje bi trebali naročito da čuvamo. Ako ne budemo imali bogatstvo mira, nećemo imati ni druga bogatstva - materijalna, prirodna, porodična. Čovek koji je izgubio mir u stanju je da uništava samog sebe i sve oko sebe.

Sa druge strane, čovek koji ima mir u svom srcu, u stanju je da ostvari podvige i rezultate kakve ni sam ne može da zamisli u najboljim snovima. Zato je dostizanje mira primarni cilj kojem bi čovek trebao da teži u životu.

Da bi dostigao mir, čovek treba da ima pravilne ciljeve u životu. Čovekov glavni cilj u životu trebao bi da bude da stvara iskrene prijatelje, da bude okružen njima, i da zajedno sa njima učestvuje u stvaranju novih prijatelja. Kada smo okruženi onima koji nas vole, naš mir nikada neće biti ugrožen. U prisustvu dece, koja su dobra i kojima je najveća želja da nas nečim obraduju, mi ćemo uvek biti smireni, radosni i spokojni.

Bog je stvorio čoveka da živi u prirodi, u okruženju velike i brojne porodice. Ne tako davno, velika većina svetske populacije je živela u prirodnom ambijentu, a u istom domaćinstvu je zajedno živelo nekoliko generacija - srećno i zadovoljno. Deda, otac, sin, unuk i praunuk, sa svojim porodicama, međusobno su se nadopunjavali i sarađivali u stvaranju onoga što je najvrednije, a to su ljudi koji su nam prijatelji i koji nas vole. Nekada su se ljudi takmičili u gostoprimstvu i ljubaznosti, a sve sa ciljem da pruže ljudima ljubav i učine ih da i oni budu takvi - da kao ljubazni i moralni ljudi budu deo kruga prijatelja koji brinu jedni o drugima.

Ali, za sreću u životu nije neophodno da imamo mnogo prijatelja. Dovoljno je da imamo samo jednog, pa da opet imamo za koga da živimo i kome da se radujemo. Najveća nesreća koja čoveka može da zadesi jeste da ostane sam, da nema koga da voli i za koga da živi, i da nije voljen. Na žalost, savremeni čovek je izabrao da trči za materijalnim bogatstvima, a zanemario je duhovna - zanemario je svoje bližnje, svoje prijatelje, i ostao je sam.

Važno je zapaziti da novcem nije moguće kupiti najvažnije stvari - duhovne stvari. Iskreni prijatelji se ne mogu kupiti. Mir se ne može kupiti. Iskreni prijatelji se stvaraju. Ali, da bi mogao da stvara prijatelje i da ima mir, čovek mora da radi na sebi, da stiče znanja i veštine o tome kako se ostvaruju pomenuti ciljevi.

I kao što čovek uči iz stručne literature i od veštih ljudi kako da se bavi biznisom i da zarađuje novac, na isti način se stiču znanja i veštine o tome kako se dostižu duhovna bogatstva. Najbolja stručna literatura iz oblasti duhovnosti je Biblija ili Sveto Pismo, u kojoj su date sve potrebne instrukcije kako bi čovek trebao da živi - kako da se hrani, kako da formira porodicu, da se bavi ekonomijom, da vodi državu, da bude zdrav i dr. Takođe, čovek može da uči od duhovno mudrijih i iskusnijih ljudi o ovom važnom aspektu čovekovog života.

Naravno da biti materijalno bogat nije nešto loše. Ako pogledamo kroz istoriju, videćemo da su najduhovniji ljudi bili ujedno i materijalno veoma bogati (Avram, Jov, David, Solomon, Danilo...). Imati materijalna bogatstva i ulagati ih u prijatelje i porodicu, predstavlja najbolju investiciju. Problem nastaje kada čovek postaje rob materijalizma, kada živi zbog novca, a ne zbog nekih viših, duhovnih ciljeva - ne zbog ljudi

oko sebe koji su potencijalno njegovi najveći prijatelji.

I ovde su potrebna određena znanja da čovek ne bi bio izmanipulisan. Mnogi ljudi iz neznanja pokušavaju da kupe mir i duhovnost dajući velike novčane priloge raznim problematičnim ljudima i organizacijama koji se lažno predstavljaju kao Božji predstavnici na Zemlji.

Najviši domet duhovnosti i mira dostiže se kada se čovek osposobi da stvara porodicu, da pravilno izabere bračnog druga koji je zainteresovan za ostvarenje istog cilja, i kada čovek zna zašto živi - za svoje bližnje, decu, porodicu i otadžbinu. Još je bolje ako čovek uspe da se organizuje da živi sa porodicom u prirodnom ambijentu i da vodi svoj privatan posao u kojem neće mnogo zavisiti od dešavanja na tržištu (ekonomske krize i dr).

Kao što smo napomenuli, da bi ostvario duhovno bogatstvo čovek treba kvalitetno duhovno da se hrani - da knjige koje čita, muziku koju sluša, filmove koje gleda i ljude sa kojima se druži - pažljivo bira u cilju jačanja svoje duhovnosti, duhovnog zdravlja i sticanja mira.

Jedan od najvažnijih prirodnih zakona odnosi se na čovekov um i glasi: „Zakon ljudskoga uma je da se pretvara u ono što mu je pred očima." Čovek koji gleda u ono što je dobro, čita ono što je dobro, razmišlja o onome što je dobro i druži se sa dobrim ljudima, postaće dobar i duhovno jak, tako da nikakva iskušenja i okolnosti neće moći da naruše njegov mir, a time i zdravlje. Zato je imperativ da svaki čovek naročito brine o svom duhovnom zdravlju jer to je prvi korak u ostvarenju svih ciljeva u životu.

Zdrava ishrana

Pored zdrave duhovne hrane, zdrava telesna hrana je jedan od najvažnijih aspekata čovekovog zdravlja. Veliki broj savremenih bolesti uzrokovan je nezdravom ishranom. Problem je vrlo jednostavan - čovek je izabrao da jede pogrešnu i zatrovanu hranu, i posledice su pojava mnogobrojnih bolesti koje do pre sto godina nisu bile poznate.

Naime, čovek je mašina koja radi na gorivo koje se zove - biljke. Dakle, čovek je po svojoj anatomiji i fiziologiji biljojed, na sličan način kao što su to i drugi biljojedi (krava, koza, ovca).

Danas imamo da ljudi na farmama hrane životinje biljojede sa namirnicama životinjskog porekla da bi brže rasle. Tako imamo da se „koštanim brašnom" (koje je životinjskog porekla) hrane životinje biljojedi na farmama širom sveta. Posledice su teška oboljenja životinja, kao što je „bolest ludih krava" i dr.

Na sličan način, kada je čovek počeo da se pretežno hrani namirnicama životinjskog porekla, broj obolelih od najrazličitijih bolesti rapidno je skočio.

Ako pogledamo oblik čovekovih zuba videćemo da je on prilagođen za gnječenje i mlevenje biljaka, baš kao i kod drugih biljojeda. Takođe, čovekova creva su veoma duga, a želudačna kiselina veoma blaga - za varenje biljaka, baš kao i kod ostalih biljojeda, za razliku od mesojeda koji imaju kratka creva i jaku želudačnu kiselinu. Čovekov organizam je dizajniran tako da može u slučaju nedostatka biljaka da privremeno konzumira namirnice životinjskog porekla - ali samo privremeno i u manjim količinama. Ukoliko se konzumiranje namirnica životinjskog porekla nastavi u velikim količinama, posledice će biti upravo onakve kakve vidimo u razvijenom svetu - veliki broj obolelih od najtežih bolesti izazvanih trovanjem.

Naravno da i biljna ishrana može da bude opasna ako se prerađuje i u nju ubacuju štetne hemijske supstance koje najčešće služe za pojačavanje ukusa i konzerviranje. Zato treba imati na umu da je najbolja hrana za čoveka biljna hrana koja je što manje termički, ili na neki drugi način obrađena. Što je biljna hrana više sirova - to je zdravija za čoveka.

Važno je istaći da su biljke najbogatiji izvor svih hranljivih sastojaka. Na priloženim tabelama su iznete informacije u kojima se upoređuju količine proteina, vitamina i minerala u biljnim i životinjskim namirnicama. Vrlo lako možemo zapaziti da su biljne namirnice u svakom pogledu superiornije u odnosu na životinjske. To ne treba da čudi jer su biljke jedini proizvođači hrane na planeti Zemlji - jedino biljke mogu da upijaju minerale iz zemlje, da koriste sunčevu svetlost u procesu fotosinteze, i da na taj način proizvode hranu. Zato se kaže da su biljke **proizvođači** hrane, a ljudi i životinje su **potrošači** hrane (biljaka).

Još jedno pitanje koje treba dotaći jeste ono vezano za vitamin B_{12} koji je neophodan čoveku u malim količinama, ali ga nema u biljkama (ima ga samo u namirnicama životinjskog porekla). Vitamin B_{12} se stvara od strane bakterija koje postoje u čovekovim ustima i crevima, i nije ne-

PROTEINI

Namirnica - Količina u gramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Soja	38	Tunjevina	21
Suncokret	27	Piletina	20
Sočivo	24	Teletina	20
Leblebije	23	Prasetina	19
Badem	18,3	Jagnjetina	19
Kikiriki	16,5	Jaja	13
Ječam	14	Beli sir	8,7
Pšenica	13	Kravlje mleko	3,5

VITAMIN B_6

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Pšenične klice	4	Sardine	0,97
Orasi	0,87	Svinjsko meso	0,5
Integralni pirinač	0,67	Teleće meso	0,4
Soja	0,6		
Avokado	0,5		
Banane	0,37		
Paprike	0,27		
Belo brašno	0,18		

VITAMIN A

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Lucerka	5300	Teleća džigerica	6060
Šargarepa	4500	Tunjevina	970
Spanać	4300	Bakalar	939
Repa	3000	Maslac	181
Mango	1600	Kravlje mleko	10
Peršun	1200	Teleće meso	6
Kajsija	933		
Dinja	866		

VITAMIN C

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Šipak	600	Kravlje mleko	2
Kivi	300	Losos	0,9
Lucerka	183	Meso	0
Paprike	131	Jaja	0
Kupus	105		
Pomorandže	59		
Jagode	58		
Limun	51		

VITAMIN B_1

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Pšenične klice	2	Goveđa džigerica	0,3
Pšenica	0,7	Žumance	0,2
Badem	0,7	Teleće meso	0,15
Soja	0,63	Sveži losos	0,1
Sočivo	0,5	Jagnjeći kotleti	0,1
Leblebije	0,4	Kravlje mleko	0,04
Kupine	0,3		
Grašak	0,28		

VITAMIN E

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Badem	25,2	Kirnja (riba)	0,9
Soja	13,3	Maslac	2,2
Orasi	12,3	Jaja	0,8
Suncokret	10	Gove|a d`igerica	0,7
Pšenične klice	8	Ovčiji but	0,5
Masline	6	Belo pileće meso	0,3
Maline	4,5	Kravlje mleko	0,1
Paprike	3,1	Svinjsko meso	0,1

VITAMIN B_2

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Orasi	1	Teleće meso	0,3
Pšenične klice	0,8	Šunka	0,2
Badem	0,6	Jaja	0,2
Avokado	0,2	Kravlje mleko	0,2
Breskve	0,05	Tunjevina	0,19
		Piletina	0,17

VITAMIN K

Namirnica - Količina u mikrogramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Listovi repe	470	Teleća džigerica	86
Kelj	360	Sir	33
Kupus	90	Mleko	3,5
Zelena salata	35		
Spanać	25		
Grašak	15		

VITAMIN F

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Orasi	20	Jaja	1
Soja	12	Mleko	0,5
Badem	10	Telece meso	0,17
Avokado	0,48	Losos	0,12

GVOŽĐE

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Soja	12	Gove|a džigerica	11
Susam	10	Govedina	3
Pasulj	7,6	Jagnjetina	2
Pistaći	7,3	Svinjetina	1,5
Sočivo	7	Jaja	1,3
Suncokret	7	Tunjevina	1,2
Leblebije	4,8	Piletina	1
P{enica	4,3	Kravlje mleko	0,2

KALCIJUM

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		**Životinjske namirnice**	
Susam	783	Kačkavalj	810
Soja	260	Beli sir	300
Badem	252	Kravlje mleko	120
Lešnik	225	Jaja	58
Spanać	126	Losos	14
Orasi	87	Piletina	12
Kikiriki	74	Jagnjetina	12
Ovas	70	Govedina	4

MAGNEZIJUM

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

Biljne namirnice		Životinjske namirnice	
Suncokret	420	Ovčetina	24
Kakao	420	Kirnja (vrsta ribe)	24
Badem	252	Oslić	21,3
Soja	242	Svinjetina	15,7
Orasi	185	Jaja	14
Bob	164	Kravlje mleko	14,5
Integralno brašno	109		
Spanać	55		

ophodno da se unosi putem ishrane. Istraživanja su pokazala da ljudi u afričkim i azijskim zemljama, koji se hrane isključivo biljkama, nikada ne oboljevaju od anemije i drugih bolesti koje nastaju nedostatkom ovog vitamina.

Prednosti biljne ishrane naročito su izražene kod sportista. Istraživanje koje je izvršio skandinavski istraživač dr Per-Olaf Astrand pokazalo je koliko su sportisti izdržljiviji ako se hrane biljnom ishranom. On je proučavao devet visoko istreniranih sportista i menjao im je ishranu svaka tri dana. Na kraju svakog perioda od tri dana, svaki sportista je vozio bicikl velikom brzinom do iscrpljenosti.

Njegove rezultate možemo videti u tabeli u nastavku. Može se videti da sa ishranom bogatom mesom sportisti postaju iscrpljeni nakon oko jednog časa. Kada su bili na mešanoj ishrani sa manje mesa, masti i belančevina, a više biljne hrane, mogli su da voze bicikl velikom brzinom skoro dva puta duže. Međutim, na biljnoj ishrani vozili su skoro tri puta duže pre nego što je došlo do iscrpljenosti.

Ovo veliko poboljšanje izdržljivosti je poznata osobina biljojeda. Konji satima mogu da trče velikom brzinom. Zabeleženo je da su neki slonovi trčali 10 do 12 sati velikom brzinom.

Sa druge strane mesojedi, kao što su gepardi, tigrovi i druge životinje imaju dobru brzinu na početku, ali se zamaraju za kratko vreme, često za manje od pet minuta.

U nastavku ćemo navesti nekoliko jednostavnih, ali važnih pravila kojih bi trebalo da se pridržavamo u ishrani.

- kada kažemo „biljna ishrana" pod tim podrazumevamo voće, povrće, žitarice i orašaste plodove. Pečurke nisu biljke. U pitanju su saprof-

SPORTISTI, ISHRANA I IZDRŽLJIVOST

Ishrana	Maksimalna izdržljivost (vreme do iscrpljenosti)
- Ishrana sa mnogo belančevina i mnogo masti (bogata mesom)	57 min
- Mešana ishrana (manje mesa, masti i belančevina)	1 čas 54 min
- Biljna ishrana (bogata ugljenim hidratima)	2 časa 47 min

itski organizmi koji uglavnom žive na uginulim ostacima.

- Idealno je da čovek ima dva ili tri obroka dnevno. Najobilniji obrok bi trebao da bude doručak, a najmanje obilan obrok - večera. Mnogi ljudi koji imaju kvalitetan doručak i ručak nemaju potrebu za večerom. U slučaju da se konzumira večera, bilo bi poželjno da to bude neko voće, jer se ono brzo vari, tako da čovek ide na spavanje sa praznim želucom, što je jedan od uslova kvalitetnog odmora. Ukoliko čovek ode na spavanje, a želudac mora da vari obilan večernji obrok, takav odmor neće biti kvalitetan kao onaj u slučaju praznog želuca. Ovde možemo dodati da je najbolja metoda za skidanje viška kilograma prelazak na dva biljna obroka dnevno (doručak i ručak), a izbacivanje večere, kao i upražnjavanje fizičke aktivnosti (rad u bašti, šetnja, plivanje, trčanje, vežbe u prirodi...).

- Voda, čajevi i sokovi se piju pre obroka, a voda najranije sat vremena posle obroka. Ovo je potrebno da bi želudac mogao da vari hranu. Ukoliko se tečnost unosi u organizam za vreme obroka i sat vremena nakon obroka, razblažuju se želudačni sokovi i otežava se proces varenja.

- Treba praviti pauzu od najmanje pet sati između obroka kada je veoma preporučljivo da se ništa ne jede. Dakle, nikakvi oblici grickanja između obroka nisu poželjni. Želudac je mišić i potreban mu je odmor. Između obroka se može samo konzumirati čista negazirana voda, i to sat vremena nakon zadnjeg obroka. Sokovi i čajevi se ne preporučuju između obroka, osim u slučaju bolesti i posta na sokovima.

- U okviru obroka treba izbegavati mešanje voća i povrća jer njihovim mešanjem može doći do nadimanja želuca i nastanka dijareje (proliva). U određenim situacijama, kada se prave sokovi, dozvoljeno je mešanje kiselog voća (na primer, jabuke) sa povrćem, ili mešanje zelenog povrća sa voćem.

- Mleko i mlečni proizvodi su drugostepena hrana i mogu se konzumirati u malim količinama u nedostatku biljne hrane. Kravlje mleko je hrana za telad, a kozje mleko hrana za jarad. Čovek je jedini sisar koji konzumira mleko nakon perioda dojenja. Čovekov organizam veoma teško može da apsorbuje kalcijum i druge sastojke iz kravljeg mleka, ali zato veoma lako apsorbuje kalcijum iz biljaka, kao i druge hranljive sastojke. Istraživanja pokazuju da najviše obolelih od osteoporoze (stanjivanja kostiju) i dijabetesa ima u zemljama gde se najviše konzumira kravlje mleko.

- Jaja takođe predstavljaju drugostepenu hranu i mogu se konzumirati u malim količinama u nedostatku prvostepene hrane (biljne). Ona su veoma bogata holesterolom i zasićenim masnoćama koje zakrečuju čovekove krvne žile.

- Med je hrana za pčele i predstavlja prost šećer koji brzo ulazi u krvotok. Ima dobra antibakterijska svojstva, ali se treba konzumirati u malim količinama. Šećeri iz biljaka su složeni šećeri, koji polako ulaze u krvotok, i mnogo su bolji od prostih šećera kao što su beli šećer i med.

Da rezimiramo. Prelaskom na biljnu ishranu čovekovo zdravlje se za veoma kratko vreme unapređuje, a veliki broj bolesti se brzo povlači.

Fizička aktivnost

Fizička aktivnost je od izuzetne važnosti ne samo za čovekovo fizičko zdravlje, već i za duhovno. Jedan od najboljih lekova za depresiju je fizička aktivnost. Ljudi koji žive u prirodnom ambijentu i bave se proizvodnjom hrane, veoma retko oboljevaju od depresije i drugih duhovnih oboljenja.

Čovekov organizam je tako dizajniran da ukoliko se neki njegovi organi ne koriste, oni propadaju i odumiru. To je slučaj i sa našim mišićima i kostima. Najbolja fizička aktivnost za čoveka je fizički rad - rad u prirodi - kao što su proizvodnja hrane, cvećarstvo, šumarstvo i sl. Prilikom fizičke aktivnosti naš organizam luči brojne korisne hormone, kao što su serotonin (hormon zadovoljstva), melatonin (hormon koji nas podmlađuje i regeneriše) i dr.

Ukoliko čovek ne živi u prirodnom ambijentu i ne bavi se fizičkim radom, poželjno je da upražnjava fizičke vežbe, šetnju, plivanje ili neki drugi oblik fizičke aktivnosti, po mogućstvu na otvorenom prostoru i na čistom vazduhu.

Idealno bi bilo kada bi čovek preko fizičke aktivnosti potrošio sedmično 3.500 kalorija. Ali, već i sa potrošenih 450 kalorija sedmično ostvaruje se napredak. U tabeli u nastavku može se videti koje fizičke aktivnosti dovode do trošenja 150 kalorija.

Oni koji žive u gradovima i rade kancelarijske poslove trebali bi da koriste svaku priliku da šetaju - do pijace, prodavnice, do svog stana, uz stepenice i sl. Ukoliko su u mogućnosti da vozeći kućni bicikl obavljaju svoje sedeće poslove, to bi trebali da upražnjavaju bar pola sata dnevno.

AKTIVNOSTI KOJIMA SE TROŠI 150 KALORIJA

- Odbojka ..... 45 min.
- Žustro hodanje ..... 30 min.
- Rad u bašti ..... 30 min.
- Plivanje ..... 20 min.
- Košarka ..... 15-20 min.
- Trčanje (2 km) ..... 15 min.

Da ponovimo, svako lečenje duhovnih problema obavezno uključuje fizičku aktivnost jer nema duhovnog zdravlja bez fizičkog, a fizička aktivnost je jedan od najvažnijih aspekata našeg zdravlja.

Odmor

Bez kvalitetnog odmora nije moguće sačuvati zdravlje. Postoji nekoliko vrsta odmora koje bi čovek trebao da upražnjava.

Svakodnevni odmor (spavanje). Veoma je važno da čovek svakoga dana spava 7 do 9 sati. Najbolje vreme za spavanje je od zalaska sunca do izlaska sunca. Zalaskom sunca čovekov organizam počinje da luči brojne hormone, od kojih je najpoznatiji melatonin - koji čoveka podmlađuje i regeneriše. Vrhunac lučenja ovog hormona je u 2 sata ujutru. Preko dana se ovaj hormon luči u veoma malim količinama. Ukoliko čovek uspe noću da spava, onda je u stanju da iskoristi blagotvorno dejstvo ovog hormona. Studije pokazuju da su osobe koje rade noćnu smenu mnogo sklonije oboljevanju od raka i drugih bolesti uzrokovanih padom imuniteta.

Idealno bi bilo kada bi čovek išao na spavanje oko 8 ili 9 sati uveče, a najkasnije oko 10:30. Prostorija u kojoj se spava trebala bi da bude zamračena, čista i provetrena.

Osobe koje su fizički aktivne, koje ne uzimaju obilan večernji obrok i koje izbegavaju stres, imaju mnogo kvalitetniji san.

Sedmični odmor. Čovekov organizam ima ne samo svoj prirodni dnevni časovnik (cirkadijalni ritam), već i svoj sedmični časovnik (cirkaseptanski ritam). I kao što je čoveku potrebno da se preko dana odmara, tako mu je potrebno i da se preko sedmice odmara. Studije potvrđuju da je čoveku potrebno da jednog dana u sedmici odmara od svih svojih poslova.

Pored svakodnevnog spavanja i sedmičnog odmora, čovek bi svakoga dana trebao da odvoji određeno vreme za **fizičku rekreaciju** i **duhovno razmišljanje**. Sama reč „re-kreacija" znači „ponovno stvaranje" ili „obnavljanje". Vrlo je poželjno da svakoga dana odvojimo vreme za šetnju, druženje sa bližnjima ili rad u bašti.

Takođe, obnavljanje i jačanje našeg duha, kroz čitanje kvalitetne duhovne literature, naročito Svetog Pisma, slušanje duhovne muzike, gledanje kvalitetnih video materijala i dr, veoma doprinosi jačanju našeg sveukupnog zdravlja.

Sunčanje

Umereno izlaganje suncu je veoma korisno za čovekovo zdravlje. Studije pokazuju da osobe koje se nedovoljno izlažu sunčevoj svetlosti imaju povećan rizik od oboljevanja od raka i drugih bolesti.

Sunčeva svetlost blagotvorno deluje na čovekovo telo, podstiče pokretanje mnogih korisnih mehanizama u našem telu, a jedan od najznačajnijih je produkcija vitamina D.

Važno je istaći da treba izbegavati izlaganje jakom suncu jer u tom slučaju može doći do teških oboljenja, kao što je rak kože.

Izlaganje suncu je veoma korisno za jačanje kostiju i predstavlja obaveznu terapiju za osobe koje su obolele od stanjivanja kostiju (osteoporoze).

Takođe, studije pokazuju da osobe koje se nedovoljno izlažu suncu imaju povećan rizik od oboljevanja od depresije i drugih bolesti duhovne prirode.

Voda

Čista voda je glavno sredstvo za održavanje čovekove higijene, ali ujedno jedan od neophodnih činilaca čovekovog normalnog funkcioni-sanja. Dve trećine čovekovog tela čini voda, koja se oslobađa iz našeg tela na razne načine - preko kože, urina i dr. Zato je potrebno da svakodnevno obnavljamo vodu u našem organizmu konzumirajući najmanje dve litre čiste negazirane vode, a tokom toplijih dana i više.

Adekvatna zamena za vodu ne postoji. Čovek može da konzumira ceđene sokove i čajeve, ali voda je neophodna u svakom slučaju.

Konzumiranje gaziranih pića, kola napitaka, kafe i čajeva sa teinom (ruski, gruzijski, indijski) veoma je štetno za čovekov organizam. Gazirana pića su prepuna belog rafinisanog šećera i štet-

nih hemikalija koji veoma nepovoljno utiču na čovekov imuni sistem i izazivaju razna teška oboljenja, kao što su rak i bolesti srca. Kafa je poznati narkotik koji veštački podiže čovekov krvni pritisak i primorava organizam da pokreće mehanizme za njegovo snižavanje. Vremenom čovek može da postane zavistan od kafe, a da se organizam navikne da pokreće mehanizme za snižavanje krvnog pritiska. U tom slučaju, ukoliko se kafa ne konzumira, organizam po automatizmu nastavlja da snižava krvni pritisak i osoba oseća nelagodnost i glavobolju, pa najčešće poseže za novom dozom droge - kafe. U tom slučaju, najbolje je konzumirati dosta vode, biti fizički aktivan i izdržati nekoliko dana dok se organizam ne navikne na zdrave okolnosti - bez kafe.

Kafa takođe štetno deluje na rad srca jer stvara aritmije, a u isto vreme podstiče pojačano lučenje želudačne kiseline što može dovesti do stvaranja čira na želucu i crevima, a kasnije i do raka.

Alkohol je još jedan štetan napitak koji treba izbegavati. Studije pokazuju da je alkohol veoma štetan po zdravlje ako se konzumira u dozama od samo dva pića sedmično (pod pićem se podrazumeva čašica žestokog pića, čaša vina ili termosa piva). Alkohol može da se koristi za dezinfekciju ili da se konzumira u veoma malim količinama prilikom korišćenja biljnih preparata (tinktura) koje se konzumiraju privremeno, tokom bolesti, i u dozama od nekoliko kapi do nekoliko čajnih kašičica dnevno.

Nedovoljan unos vode takođe dovodi do povećanja gustine krvi što je poznat problem kod osoba sa srčanim oboljenjima i dijabetesom.

U slučaju da nemamo svoj prirodni izvor čiste negazirane vode, možemo konzumirati termosiranu izvorsku negaziranu vodu ili filtriranu vodu sa česme.

Čist vazduh

Kada govorimo o čistom vazduhu tu prevashodno mislimo na kiseonik. Važno je zapaziti da su molekuli kiseonika, koji su životno važni za čoveka, **negativno** naelektrisani. Ali, to se odnosi na kiseonik koji se nalazi u čistom vazduhu, kao što je onaj u prirodi.

Vazduh u prostorijama u kojima se puši, u gradovima prepunim smogom, i na drugim zagađenim mestima je **pozitivno** naelektrisan.

Zagađen vazduh negativno utiče na čovekovo zdravlje i izaziva brojna oboljenja, dok negativno naelektrisani vazduh pozitivno deluje kao oblik terapije kod mnogih oboljenja.

Studije pokazuju da čak i kratkotrajan boravak u prirodi, na čistom vazduhu, od nekoliko dana do nekoliko sedmica, veoma blagotvorno utiče na čovekovo zdravlje i vidljivo utiče na oporavak i ozdravljenje od skoro svih vrsta bolesti.

Idealno bi bilo kada bi čovek svakodnevno udisao čist vazduh i živeo u prirodnom ambijentu. Za one koji su izabrali da žive u gradovima, veoma korisno bi bilo da koriste svaku priliku da odu u šetnju izvan grada, da provedu vikend u prirodi i da na druge načine iskoriste prednosti čistog vazduha.

Umerenost

Kada govorimo o umerenosti, mislimo na umerenost u dobrim stvarima. Potrebno je biti umeren u konzumiranju zdrave hrane, u vežbanju, u odmaranju i dr. Čovek može trpeti posledice od prejedanja zdravom hranom, od preterane fizičke aktivnosti, preteranog izlaganja suncu, predugog ostajanja u krevetu i sl.

Sa aspekta čovekovog zdravlja nije opravdano reći: „Ja sam umeren u pušenju duvana, konzumiranju alkohola, kockanju i sl." Pomenute aktivnosti su štetne i u najmanjim količinama i one su u potpunosti nepoželjne.

Pitanje umerenosti je pitanje karaktera. I kao što treniranjem vežbamo i jačamo mišiće, tako i upražnjavanjem dobrih navika vežbamo i jačamo svoj karakter koji nam pomaže i olakšava da u svom životu upražnjavamo samo dobre stvari. Da bismo razvili svoj karakter i bili umereni u svemu što je dobro, potrebno je da se upoznamo sa pravim informacijama koje će nam pomoći da prepoznamo dobro od lošeg, i da upražnjavanjem onoga što je dobro, na adekvatan način, razvijemo dobre navike i ostvarimo najviše domete kvalitetnog i zdravog života.

Principi prirodnog lečenja

Osnove izlečenja

Bolest je nepoznata kod osoba koje u svom životu primenjuju zakone zdravlja. Uzrok svih oboljenja je nepoštovanje zakona zdravlja. Najvažnija medicinska izreka kaže: „Ne postoje neizlečive bolesti, postoje samo neizlečivi ljudi - oni koji ne žele da menjaju svoje loše životne navike."

Dakle, svaka bolest može da se pobedi ukoliko čovek prihvati da živi po jednostavnim principima zdravog života, koje smo naveli u prethodnom delu, i ukoliko primeni određene jednostavne prirodne tehnike koje ubrzavaju proces ozdravljenja i izlečenja.

Prvi korak u procesu izlečenja je odbacivanje svih loših navika, a naročito prestanak unosa otrova u organizam. Postoje duhovni i fizički otrovi kojima se savremeni čovek truje. Pod **duhovnim otrovom**, pre svega, podrazumeva se stres kojeg bi trebalo eliminisati ili smanjiti na najmanju moguću meru. Takođe, potrebno je izbegavanje kontakta sa svim izvorima loših informacija koji čoveka mogu dovesti u stanje duhovne bolesti, kao što su filmovi u kojima se prikazuje nasilje, pornografija, okultizam i drugi oblici nemorala. Slušanje muzike sa naglašenim ritmovima (pop, rok, hevi metal, tehno i dr), koji svoje poreklo vode od paganskih domorodačkih plemena koja su koristili slične muzičke ritmove za prizivanje svojih bogova i padanje u trans, jeste još jedan vid duhovnog trovanja koji bi trebao da se eliminiše. Tekstovi ovakvih pesama naročito pozivaju na nemoral i destrukciju, i veoma podsećaju na savremene medije koji se uglavnom bave izveštavanjem o lošim i destruktivnim stvarima, i zato bi ih trebalo izbegavati.

Uz malo mudrosti i opreza čovek može da bude adekvatno obavešten o svim važnim zbivanjima u svom okruženju i svetu, a da ne bude duhovno povređen vulgarnim i nemoralnim informacijama koje se plasiraju preko medija.

Takođe, čovek bi trebao da izbegava koncerte i bioskopske dvorane u kojima se izvodi i emituje destruktivan program pod plaštom „zabave". Naravno da postoje muzički i filmski programi koji čoveka ohrabruju i duhovno nadahnjuju, i oni se toplo preporučuju.

Aktivno praćenje različitih profesionalnih sportskih takmičenja predstavlja još jedan potencijalni izvor duhovnog povređivanja koji bi trebalo izbegavati. Ovakve aktivnosti obično prati kockanje i druženje sa osobama koje prihvataju pogrešan sistem vrednosti što dodatno može čoveka da povredi i duhovno otruje.

Poseban oblik duhovnog trovanja predstavlja lažna religioznost u kojoj čovek upražnjava različite obrede i rituale, slične onima koje su upražnjavali pagani širom sveta, a naročito domorodačka plemena u Africi i Južnoj Americi, preko kojih čovek dolazi u stanje transa i teških duhovnih oboljenja. Svrha zdrave religije je da upozna čoveka sa jednostavnim zakonima koje je Bog dao u Svetom Pismu, čijom će primenom čovek biti zdraviji, moralniji, produktivniji, biti osposobljen za stvaranje porodice i vaspitanje dece, i tako dostići najviše domete srećnog i kvalitetnog života.

Dakle, u procesu izlečenja veoma je važno da čovek upražnjava zdrave duhovne navike i da se kvalitetno duhovno hrani. To se postiže kroz druženje sa decom i dobrim ljudima, provođenjem vremena u prirodi, čitanjem kvalitetne duhovne literature, kao i slušanjem duhovne muzike i gledanjem kvalitetnog filmskog programa.

Studije pokazuju da religiozni ljudi, koji žive moralno i upražnjavaju molitvu, mnogo brže napreduju u izlečenju, koriste manje terapeutskih sredstava u izlečenju i generalno su mnogo zdraviji.

Odbacivanje **fizičkih otrova** je takođe veoma važan korak u procesu izlečenja. Najpoznatiji otrovi ovakve vrste jesu nezdrava ishrana, pušenje duvana, konzumiranje alkohola i napitaka sa kofeinom, i konzumiranje zabranjenih droga (marihuane, heroina, kokaina i dr). Ovde treba istaći da je teško povući čvrstu granicu između duhov-

nih i fizičkih otrova jer duhovni otrovi izazivaju i fizička oštećenja na telu, a na sličan način fizički otrovi dovode do duhovnih oboljenja. Zato bi bilo neophodno prekinuti svaki oblik trovanja organizma u najkraćem mogućem roku. Studije pokazuju da se loše navike najbolje odbacuju ako se odbacuju odmah, naglo, jer se na taj način daje poseban podsticaj mozgu da deluje.

Podsetimo da se loše navike formiraju tako što zbog višestrukog ponavljanja određene loše aktivnosti dolazi do formiranja hemijskih veza između moždanih ćelija. Kada čovek prestane da upražnjava loše aktivnosti, ove hemijske veze se kidaju, a formiraju se druge hemijske veze u skladu sa dobrim navikama. Naravno, ukoliko osoba nije dovoljno duhovno jaka da odmah prestane sa lošim navikama, dobro je da to učini u bilo kom vremenskom periodu, ali što je taj period kraći, do izlečenja će brže doći. U slučaju teških oboljenja, odbacivanje loših navika mora biti momentalno ili može doći do smrtnog ishoda.

Dijagnoza savremenog bolesnika jeste da je njegov organizam veoma zatrovan. Zato je, nakon prestanka unošenja novih otrova u organizam, u isto vreme potrebno početi sa procesom čišćenja organizma od otrova.

Čišćenje organizma

U ovom odeljku ćemo se detaljnije baviti fizičkim čišćenjem organizma, iako se podrazumeva da njega treba da prati i duhovno čišćenje, o kojem smo malopre govorili.

Čišćenje creva. Kada govorimo o čišćenju creva, prevashodno mislimo na čišćenje debelog creva. Creva bolesnog čoveka su najčešće prepuna nezdrave hrane koja truli i koja se teško izbacuje. Posledice su zatvor, nadutost i bolovi u stomaku. Otrov u crevima se preko zidova creva širi po celom organizmu i nanosi veliku štetu organizmu. Zato je čišćenje creva među prvim koracima koje oboleli treba da primeni.

Najbrži i najlakši način čišćenja creva je konzumiranjem slane vode. U jedan litar blago zagrejane čiste negazirane vode iscedi se jedan limun i razmuti supena kašika soli (po mogućstvu morske). Ovaj litar slane vode obično se pije ujutru, nakon ustajanja iz kreveta, pre bilo kakvog konzumiranja hrane. Potrebno je da se ova slana voda popije u nekom razumno kratkom roku od 5 do 15 minuta.

Ukus slane vode nije najprijatniji, ali je podnošljiv, a rezultat će biti vidljiv veoma brzo. Osoba će veoma brzo imati potrebu da ide u toalet, i to možda nekoliko puta u kratkom vremenskom periodu, čime će creva biti očišćena u velikoj meri. Ovaj proces čišćenja creva trebalo bi ponoviti u periodu od pet dana, na isti način, svakog jutra nakon ustajanja iz kreveta.

Čišćenje creva slanom vodom ne preporučuje se osobama koje su srčani bolesnici, dijabetičari ili imaju problema sa bubrezima. Kod njih se može primeniti klistiranje ili hidrokolon terapija.

Klistiranje je metoda unosa tečnosti u debelo crevo preko anusa (analnog otvora) uz pomoć jednostavnog plastičnog ili gumenog balona, vreće ili posude sa crevom. Za ispiranje se koristi 1,5 do 2 litra mlake vode, čaja ili neke druge tečnosti u koju su ubačene određene lekovite biljke.

Posuda sa tečnošću se najčešće okači na vrata, a vrh cevi koja izlazi iz nje lagano se ubaci u anus osobe koja najčešće leži na boku. Vrh creva se namaže vazelinom da bi lakše ušao u anus. Na kraju creva postoji slavina kojom se reguliše brzina protoka tečnosti u debelo crevo.

Nakon ubačene cele količine tečnosti u debelo crevo, osoba se par minuta okreće na jedan i drugi bok, lagano masirajući stomak, da bi se tečnost što bolje razlila po crevima. Sve vreme mišić analnog otvora se drži stegnutim da tečnost ne bi izašla iz debelog creva. Nakon toga se odlazi u toalet i tečnost izbacuje iz debelog creva.

Ova metoda se može primenjivati i više puta tokom dana, ako je potrebno.

Hidrokolon terapija je čišćenje debelog creva uz pomoć posebnog uređaja na struju koji ubacuje veliku količinu tečnosti (najčešće vode) u debelo crevo i u isto vreme je izbacuje. Na taj način se vrši temeljno ispiranje debelog creva, iako je isti efekat moguće postići i običnim klistiranjem ako se ono adekvatno primeni.

Postoje i metode čišćenja creva preko posebnih mešavina lekovitog bilja koje se pije u kapsulama ili razmućene u soku.

Važno je istaći da je upala slepog creva samo napredniji oblik zatvora, a problem se rešava prestankom uzimanja hrane i čišćenjem creva.

Čišćenje jetre. Jetra je jedan od glavnih filtera organizma i najčešće je veoma zatrovana kod bolesnih osoba. Zato je čišćenje jetre obavezan deo programa lečenja kod skoro svake

bolesti. Studije su pokazale da osobe koje su godinama patile od određenih zdravstvenih tegoba (kao što su glavobolja, depresija i dr), su nakon samo jednog tretmana čišćenja jetre osetile veliko poboljšanje, a nekada i potpuni nestanak tegoba.

Najpoznatija tehnika čišćenja jetre je ona koju je primenjivao čuveni doktor Maks Geršon. U pitanju je tehnika **klistiranja kafom**, kada se preko zidova debelog creva vrši čišćenje jetre. Metoda se sastoji u sledećem:

U posudu se stavi litar vode da proključa, a onda se u vodu stavi oko 45 grama kafe (po mogućstvu organski uzgajane) ili tri čajne kašičice, i ostavi se da ključa na laganoj vatri 15 minuta. Onda se 250 ml dobijene kafe pomeša sa 750 ml vode da bi se dobio jedan litar tečnosti za klistiranje (voda koja se meša sa kafom je na sobnoj temperaturi tako da će dobijena mešavina biti mlaka).

Zatim osoba legne na desni bok (na stranu gde je jetra) i preko opreme za klistiranje ubaci tečnost u debelo crevo. U tom položaju (ležanjem na desnoj strani) osoba provodi 12 do 15 minuta, povremeno masirajući stomak.

U slučaju da se prilikom klistiranja oseti bol u stomaku, potrebno je malo saviti noge u kolenu i kuku, i jače masirati stomak da bi se izdržalo svih 12 do 15 minuta, kako bi se ostvario efekat čišćenja jetre.

Nakon ovog vremena, osoba odlazi u toalet i izbacuje ceo sadržaj iz creva.

Klistiranje kafom se može vršiti više puta dnevno, a najbolje je ujutru i u ranim popodnevnim satima. Oboleli od raka mogu da vrše čišćenje jetre na ovaj način i pet puta dnevno.

Za čišćenje jetre mogu se koristiti i određeni sokovi i biljne formule. Čišćenje jetre sokovima obično traje nekoliko sedmica, naizmenično sa sokom za čišćenje bubrega, kada se svakoga dana, ujutru, nakon ustajanja, na prazan stomak popije mešavina od:

- 250 ml isceđenog soka od pomorandži i jednog limuna ili 250 ml soka od jabuka
- 250 ml negazirane vode
- 1 - 4 češnja belog luka
- 1 - 4 supene kašike maslinovog ulja
- 1 cm đumbira

Svi sastojci se izmešaju u blenderu i zatim popiju. Prvog dana se uzima jedan češanj belog luka i jedna supena kašika maslinovog ulja, pa se doza povećava za jedan češanj i jednu kašiku svakog narednog dana do četiri češnja i kašike.

U procesu izlečenja **beli luk** ima posebno mesto jer predstavlja najjači prirodni antibiotik. Preporučuje se uzimanje 3 do 8 velikih češnjeva belog luka svakog dana.

Sok za čišćenje jetre se najčešće pije u kombinaciji sa sokom za čišćenje bubrega, tako što se pije sedam dana, a onda se sedam dana piju sokovi za bubrege, i tako naizmenično nekoliko sedmica.

Čišćenje bubrega se može raditi u periodu od nekoliko sedmica, ili naizmenično sa sokovima za čišćenje jetre. Sok za čišćenje bubrega i bešike se sastoji od:

- 1 - 2 isceđena limuna
- 0,5 - 1 litar vode
- 1/4 kašičice ljute ljute paprike
- med, javorov sirup (po želji)

Sok se pije ujutru na prazan stomak.

Hidroterapija je još jedan moćan metod prirodnog lečenja. Preporučuje se primena što toplije vode (da se osoba ne opeče) i hladne vode po jedan minut naizmenično, nekoliko puta, na oboleli deo tela. Na taj način se poboljšava protok krvi u tretirani deo tela i samim tim ubrzava dotok hranljivih materija, ćelija imunog sistema i drugih subjekata koji podstiču proces izlečenja.

Blaga masaža obolelog dela takođe doprinosi poboljšanju cirkulacije i može se primenjivati zajedno sa hidroterapijom.

Tretman **toplom kadom** je naročito važan za aktiviranje rada imunog sistema. U kadu se sipa što toplija voda i razmuti jedna šaka najljuće ljute paprike koja je dostupna. Osoba namaže vazelinom genitalije i bradavice, i provede 15-30 minuta u toploj kadi pijući litar što toplijeg čaja. Sve vreme mu saradnik hladnom oblogom blago masira čelo. Na kraju se osoba istušira proh- ladnom vodom i legne da odmori 45-60 minuta. Tretman toplom kadom može se primenjivati svakog dana, ili svakog drugog, zavisno od stanja pacijenta.

Detaljnije o hidroterapiji može se pročitati u sledećem poglavlju.

Problem zakiseljavanja organizma. Do pre oko sto godina bolsti od kojih ljudi danas najviše umiru bile su skoro nepoznate, kao rak, bolesti srca, dijabetes i dr. A onda su u 20. veku ove bolesti poprimila razmere epidemije, naročito rak.

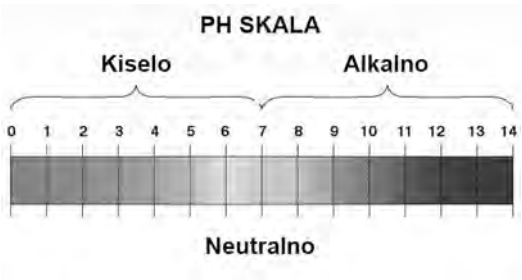
Godine 1931. dr Oto Varburg dobio je Nobelovu nagradu za otkriće uzroka raka. U svom delu "Metabolizam tumora", dr Varburg je pokazao da zbog nezdrave ishrane i nedovoljne fizičke aktivnosti telo stvara kiselu sredinu slabo snabdevenu kiseonikom.

"Oduzmete li zdravoj ćeliji 35% njenog kiseonika, možete je pretvoriti u ćeliju raka za samo dva dana", kaže dr Varburg.

Ćelijska kiselost istiskuje kiseonik, a nedostatak kiseonika u ćelijama stvara kiselu sredinu. Ako imate previsoku kiselost, automatski će vam nedostajati kiseonik u organizmu; ako vam nedostaje kiseonik imaćete zakiseljen organizam. Kisela sredina je sredina bez kiseonika.

"Nedostatak kiseonika i kiselost su dve strane iste medalje: ako neko ima jedno, ima i drugo", kaže dr Varburg.

Kiselo ili alkalno stanje meri se pH skalom od 0 do 14, gde je 7 neutralna vrednost. Od 0 do 7 je kiselo, a od 7 do 14 je alkalno.



Da bi naše ćelije mogle uspešno da funkcionišu zahtevaju blago alkalan pH, malo iznad 7. Kod zdravog čoveka pH krvi nalazi se između 7,35 i 7,45.

Dr Varburg je otkrio da ćelije raka ne udišu kiseonik i ne mogu preživeti u prisutnosti visokih koncentracija kiseonika. Drugim rečima, rak nije ništa drugo nego odbrambeni mehanizam koji naše ćelije koriste da bi preživele u kiseloj sredini bez prisustva kiseonika.

Zdrave ćelije žive u alkalnoj sredini punoj kiseonika, koja omogućava njihovo normalno funkcionisanje.

Zakiseljen organizam i nedostatak kiseonika uzrokuju ne samo rak, nego i mnoge druge bolesti, slabljenje organizma i sklonost ka povredama. Da li će naš organizam biti kiseo ili alkalan prevashodno zavisi od toga šta jedemo.

Namirnice koje dramatično zakiseljavaju naš organizam jesu: meso i mesni proizvodi, mleko i mlečni proizvodi, prerađeni biljni proizvodi, alkohol, kafa, kakao (čokolada), generalno svi lekovi (farmaceutski proizvodi) i naročito rafinisani (beli) šećer.

Namirnice koje čine naš organizam alkalnim jesu: sirovo voće, povrće, žitarice i orašasti plodovi. Treba reći da su neke žitarice blago kisele, ali idealna ishrana zahteva i određeni procenat kiselosti tako da su žitarice u kombinaciji sa drugim sirovim biljnim namirnicama najbolji izvor ishrane.

Konzumiranje čiste negazirane vode je važno za proizvodnju kiseonika, dok fizička aktivnost održava alkalnost organizma dajući kiseonik celom telu.

Istraživanje dr Varburga samo je potvrdilo ono što se znalo i upražnjavalo tokom cele ljudske istorije - **ljudi su biljojedi** po svojoj anatomiji i fiziologiji.

Kada se razumeju gornja istraživanja, lako je razumeti zašto je obavezan deo svakog procesa čišćenja organizma i izlečenja - **post na sokovima**. Pod tim se podrazumeva konzumiranje samo sokova, vode i biljnih čajeva, bez upotrebe čvrste hrane. Postoji pravilo koje glasi: „Kad god se osećamo loše ili bolesno, treba da pređemo na sokove."

Isceđeni sokovi su vrsta infuzije koja skoro da ne prolazi proces varenja i na taj način štedi energiju organizmu koju bi inače potrošio na proces varenja, a na ovaj način je upotrebljava za rad imunog sistema i drugih procesa samoizlečenja. Tokom posta na sokovima konzumira se oko 3,5 ili više litara tečnosti dnevno, od čega više od polovine čine ceđeni sokovi.

Post na sokovima može trajati jedan dan, nekoliko dana ili mesec dana. Ako je moguće, poželjno je da odrasli budu na postu na sokovima bar pet dana, a da posle toga pređu na konzumiranje čvrste sirove biljne hrane u okviru koje mogu da budu uključeni i sokovi, kao obrok, ili kao predjelo nekih 15 minuta pre glavnog obroka (sok se ne pije najmanje sat vremena nakon konzumiranja čvrstog obroka da se ne bi poremetio proces varenja).

Za post na sokovima ne važi pravilo od najmanje pet sati pauze između obroka, već se sokovi mogu piti kad god osoba poželi, obično na svakih sat ili sat i po vremena, i u količini koju želi, iako su uobičajene doze 2,5 dl.

Sokovi se mogu razblažiti sa vodom ili se mogu piti nerazblaženi odmah nakon ceđenja. Piju se polako, gutljaj po gutljaj, tako što se svaki

gutljaj prethodno kratko promulja u ustima i pomeša sa pljuvačkom, a zatim proguta.

Najbolje je da se sokovi piju odmah nakon što se iscede, a ne da stoje dugo nakon ceđenja, jer se brzo kvare.

Sokovi mogu da budu na bazi voća ili povrća. Ponekad se u sok od povrća može dodati neko kiselo voće (kao jabuka), ili se u sok od voća može dodati zeleno bilje (kao blitva, spanać, kopriva i dr).

Najpoznatiji i najčešće korišćeni sokovi su:

- sok od šargarepe
- sok od šargarepe sa jednom kiselom jabukom
- sok od 70% šargarepe i 30% cvekle
- sok od 50% šargarepe, 30% cvekle i 20% jabuke
- sok od 70% šargarepe, 20% cvekle i 10% listova zelenog povrća
- sok od jabuke
- sok od 40% jabuke, 40% grožđa i 20% bilo kog plavog ili crvenog voća (malina, kupina, borovnica, šljiva, višnja, trešnja...)

Postoje i druge vrste ukusnih i dobrih sokova, a neki od recepata se mogu pogledati u dodatku knjige.

Post na sokovima mogu da primenjuju i zdravi ljudi, a praksa je pokazala da osobe koje su na ovakvoj vrsti posta ne osećaju glad, niti potrebu za čvrstom hranom.

U sokove se može ubaciti kašičica samlevenog lanenog semena ili drvenog (aktivnog) uglja, koji dodatno potpomažu čišćenje creva.

Upotreba posta na sokovima se pokazala naročito delotvornom kod lečenja obolelih od raka, bubrežnih bolesti i dijabetesa.

Nakon posta na sokovima, potrebno je preći na konzumiranje sirove biljne hrane. Tokom posta na sokovima i konzumiranja sirove biljne hrane potrebno je uzimati i određene dodatke ishrani - biljne tinkture, specijalno pripremljene za određenu vrstu bolesti, koje ubrzavaju proces ozdravljenja i izlečenja. Dejstvo tinktura neće imati veliki efekat ako se ne primeni kompletan program lečenja. O mogućnostima nabavke najboljih tinktura može se dobiti više informacija na kraju knjige. (Tinkture su koncentrisani biljni ekstrakti koji imaju mnogo jače dejstvo nego čajevi. Za više informacija o tinkturama pogledajte našu knjigu "Dodaci u ishrani sportista".)

Tinkturama se može dodati sok od trave mladog ječma i mlade pšenice, koji imaju veliku hranljivu vrednost i snažno terapeutsko dejstvo.

U najkraćem, obrazac tretiranja skoro svakog oboljenja mogao bi da se prikaže u četiri koraka: 1. sokovi, 2. čišćenje organizma, 3. sirova biljna hrana, 4. biljne tinkture. Podrazumeva se da ceo program izlečenja prati prihvatanje principa zdravog života koji su opisani u prvom delu knjige.

U nastavku ćemo izneti program čišćenja i jačanja organizma - sat po sat - koji se primenjuje u programu ozdravljenja od svih bolesti, kao i u programu preventivnog čišćenja i jačanja organizma. Ovaj program se može primenjivati nekoliko dana, nekoliko sedmica, a idealno je 30 dana.

Program čišćenja i jačanja organizma - sat po sat

U nastavku ćemo izneti program koji uključuje korišćenje preparata od lekovitog bilja. Ukoliko osoba nije u mogućnosti da obezbedi ove preparate, može primenjivati program i bez njih, iako mi najtoplije preporučujemo njihovo uzimanje.

Jutarnji deo programa

1) Ujutru, nakon ustajanja i umivanja, na prazan stomak se pije litar slane vode za čišćenje creva, kao što je objašnjeno na strani 15. Ova tehnika čišćenja se **ne** primenje kod osoba koje su srčani bolesnici ili imaju problem sa bubrezima. Oni preskaču ovaj korak i idu na sledeći.

Nekada slana voda neće podstaći čišćenje creva. U tom slučaju potrebno je uveče, pre spavanja, popiti čajnu kašičicu biljne formule **Creva 1** koja podstiče pražnjenje creva. Ovu formulu treba piti svako veče dok se ne pokrene redovno pražnjenje creva.

Osobe kojima je pijenje slane vode neprijatno, mogu potpuno da je izbace iz upotrebe ujutru, i da uzumaju samo formulu **Creva 1**. Ukoliko osoba ima lenja creva, slana voda neće podstaći pražnjenje creva, pa je neophodno koristiti formulu **Creva 1**. Čišćenje creva se radi 1-5 dana dok se ne postignu najmanje dve stolice dnevno.

2) Nakon ispijanja slane vode i čišćenja creva, ujutru se takođe konzumira sok za čišćenje jetre i žuči (vidi recept na str. 16) koji se pije prve i treće sedmice, odnosno sok za čišćenje bubrega i bešike (vidi str. 16) koji se pije druge i četvrte sedmice.

3) Oko 15 minuta nakon ispijanja gore navedenog soka, pije se pola litre **Čaja za detoksikaciju** u koji se sipa 140 kapi tinkture **Jetra-žuč**, a nakon toga se pije tinktura **Detoks**. Zatim, 3-5 minuta kasnije, pije se tinktura **Cirkulacija** - 60 kapi u 2 dl vode.

Tinktire se obično piju sa sokom, čajem ili vodom, tako što se u pola decilitra soka, čaja ili vode sipa tinktura. Izuzetak je tinktura Cirkulacija koja se pije u 2 dl vode, jer je dosta jaka (pravi se od ljute paprike).

Pošto se tinkture prave u rastvoru lekovitih biljaka sa alkoholom, osobe koje žele da izbegnu i ove male doze alkohola mogu tinkture da sipaju u vruć čaj i alkohol će ispariti, a lekovite biljne supstance će ostati u čaju.

Gore navedeni **Čaj za detoksikaciju** se pije prve i treće sedmice sa tinkturom **Jetra-žuč**, a druge i četvrte sedmice sa tinkturom **Bubrezi-bešika**. Druge i četvrte sedmice se nakon **Čaja za detoksikaciju** i tinkture **Bubrezi-bešika** piju tinkture **Imuno Tonik**, **Imuno Plus** i **Cirkulacija**.

Ako je osobi mnogo da popije pola litre **Čaja za detoksikaciju**, može da popije manje, onoliko koliko može.

4) Pola sata ili sat nakon ispijanja gornjeg **Čaja za detoksikaciju** i tinktura, počinje se sa ispijanjem ceđenih sokova na svakih sat vremena u količinama od 2,5 dl. Najbolji su sokovi na bazi šargarepe, a mi naročito preporučujemo sok sačinjen od 50% šargarepe, 30% cvekle i 20% jabuke. Ujutru se može napraviti 2 litre ovog soka i staviti u frižider, a zatim piti po 2,5 dl na svakih sat vremena. Kada se popije cela termosa, napravi se nova količina.

Ako je osobi mnogo da pije 2,5 dl soka na svakih sat vremena, može da popije manje, onoliko koliko može. U isto vreme, može se piti negazirana voda i čajevi po želji.

5) Pre podne je poželjno uraditi klistiranje kafom za čišćenje jetre (vidi str. 16). Ova tehnika se naročito preporučuje kod osoba koje su obolele od nekog oblika raka. U tom slučaju klistir kafom se može raditi 3-5 puta dnevno, najbolje u periodu do 16 sati najkasnije. Kod zdravih osoba, koje žele da preventivno očiste organizam, ili kod osoba koje nisu mnogo bolesne, čišćenje jetre klistiranjem sa kafom se može preskočiti, ali će njegovo korišćenje svakako biti od koristi.

6) U toku prepodneva poželjno je uraditi toplo-hladno tuširanje - 1 minut pod što toplijim tušem po celom telu, pa 1 minut pod što hladnijim tušem. Sve ponoviti 7 puta. Srčani bolesnici ne rade toplo-hladno tuširanje.

Osobe kojima je teško da ujutru ustanu, preporučuje se ovo tuširanje odmah nakon buđenja, jer će ih dodatno razbuditi.

7) Poželjno je prošetati pre podne u trajanju od 30-90 minuta, prema mogućnostima.

8) Masaža je odlično sredstvo za podsticanje cirkulacije, i poželjno je da se primeni primeni u toku dana, jednom do nekoliko puta.

9) Kod težih oboljenja preporučuje su primena tretmana sa toplom kadom (vidi str. 64), pre podne ili u toku dana, jednom dnevno.

Podnevni i popodnevni deo programa

10) U periodu od 12-15 sati potrebno je ponovo konzimirati **Čaj za detoksikaciju** sa pratećim tinkturama, kao što je objašnjeno u koraku broj 3). Sve vreme se piju ceđeni sokovi.

11) Još jedna tura šetnje, toplo-hladnog tuširanja i masaže se veoma preporučuje.

Večernji deo programa

12) U periodu od 18-19 sati potrebno je ponovo konzimirati **Čaj za detoksikaciju** sa pratećim tinkturama, kao što je objašnjeno u koraku broj 3).

13) U 20 sati poželjno je prestati sa svim aktivnostima, a oko 21 sat, najkasnije do 22.30, otići na spavanje. Oni koji čiste creva korišćenjem fomrule **Creva 1**, potrebno je pre spavanja da konzumiraju ovu formulu.

Ceo program - skraćeno

6:30 - Ustajanje i toplo-hladno tuširanje.

7:00 - Čišćenje creva slanom vodom, u trajanju 1-5 dana (ili prethodne noći uzeti formulu **Creva 1**)

7:30 - Konzumiranje soka za čiščenje jetre (prve i treće sedmice), odnosno soka za čišćenje bubrega i besike (druge i četvrte sedmice)

8:00 - Konzumiranje **Čaja za detoksikaciju** i pratećih tinktura (prve i treće sedmice: **Jetra-žuč**, **Detoks** i **Cirkulacija**, a dru-ge i četvrte sedmice: **Bubrezi-bešika**, **Imuno Tonik**, **Imuno Plus** i **Cirkulacija**).

8:30 - Konzumiranje 2,5 dl ceđenog soka (što više na bazi šargarepe). **Ovo ponavljati na svakih sat vremena do odlaska na spavanje.**

9:00 - Klistiranje kafom (kod težih oboljenja)

9:30 - Masaža
10:00 - Šetnja
13:00 - **Čaj za detoksikaciju** i prateće tinkture.
15:30 - Toplo-hladno tuširanje
16:00 - Šetnja
18:00 - Masaža
18:30 - **Čaj za detoksikaciju** i prateće tinkture
20:00 - Uzimanje formule **Creva 1** (ukoliko se creva čiste slanom vodom nije potrebno uzimati formulu **Creva 1**)

Gore navedeni program je podložan izmenama u skladu sa mogućnostima i potrebama osobe.

UBACI RAKETNO GORIVO !!!!!!

Hidroterapija

Jedna od stvari koja nas čini živim jeste krv koja protiče našim telom. Ona preko svarene hrane ishranjuje sve delove tela i snabdeva kiseonikom, bez koga bismo brzo umrli. U isto vreme, krv uzima otpadne produkte od svake ćelije.

Hidroterapija predstavlja najmoćnije prirodno, neotrovno sredstvo za podsticanje brzog ishranjivanja i lečenja obolelih delova tela putem krvi.

Kako i zašto ona to čini tako uspešno?

Ova čudotvorna tečnost sadrži nekoliko različitih vrsta ćelija. Jedna vrsta su crvena krvna zrnca (CKZ) ili crvene krvne ćelije. Te ćelije, koje daju krvi crvenu boju, prenose hranu i kiseonik do svakog tkiva i vlakna u vašem telu. Takođe, odnose ugljen-dioksid i druge otpadne produkte, te tako ishranjuju i pročišćavaju telo. U manje od jedne kapljice krvi (jedan kubni milimetar) sadrži se 4,5 - 5 miliona CKZ-a.

Postoje i bela krvna zrnca (BKZ) ili bele krvne ćelije. Ove bezbojne čestice štite telo od toksina, organizama koji izazivaju bolesti i drugog. Kod zdrave osobe postoji oko 7.000 - 9.000 BKZ-a u jednoj maloj kapljici krvi. A kada dođe do infekcije, broj se povećava na 15.000 - 25.000.

Postoji mnogo različitih vrsta ćelija i komponenti u krvi - oko 25 hiljada milijardi u vašem telu.

Kada dođe do infekcije ili bolesti nekog dela tela, tu lekovita i životodavna krv donosi hranu i kiseonik, kao i fagocite (drugo ime za bela krvna zrnca), koji doslovno gutaju infekcije i strana tela. Krv takođe donosi i materije uz pomoć kojih telo obnavlja oštećene organe.

Postoje dva ograničenja u pogledu krvi:

1) Nema je u dovoljnoj količini. Vaše srce bi trebalo da bude nekoliko puta veće da bi vas snabdelo svom krvlju koja vam je potrebna. To je razlog što možete da plivate tek 30 minuta nakon jela: nema dovoljno krvi za istovremeno obavljanje procesa varenja hrane i za aktivnost mišića. Isto se dešava kad oboli neki deo tela: potrebno vam je više krvi, ili brži protok krvi, kako bi došlo do izlečenja.

U vezi s tim, imajte na umu da je u plućima uvek prisutna najmanje jedna četvrtina od celokupne količine krvi. A zbog čega je ona tamo? Tamo se kreće u prostoru od 1.200 kvadratnih metara kako bi obezbedila upliv svežeg vazduha. Svake sekunde 2 hiljade milijardi krvnih ćelija prođe kroz pluća. A u svakom trenutku jedna četvrtina od vaših pet litara krvi nalazi se u plućima, u kojima dobija svež vazduha.

2) Krv teži da se zgruša ili nakupi u oštećenim ili inficiranim delovima tela. Posledica toga je gomilanje previše krvi na jednom mestu. Cirkulacija se usporava u tom mestu, a takva nakupljena krv teže prenosi hranu i leči.

Zbog toga su potrebne veće količine krvi u obolelim delovima; moramo da je podstaknemo da brže dolazi i odlazi. Moramo da smirimo, pa da ubrzamo i uravnotežimo cirkulaciju krvi. Potrebno je da se kreće kroz telo pri odgovarajućoj brzini, jer se tako krv održava zdravom, punom kiseonika iz pluća i hranom iz jetre i portalnih vena.

Zanimljivo je da kada zdrava krv počne da se brže kreće, i koštana srž počinje da stvara više krvi nego što to bično radi!

Pažljiva primena hladnog i vrućeg na telo može da pruži neophodnu pomoć. Ali šta je to vruće i hladno što treba da stavimo na telo? Odgovor je - voda - najobilniji prirodni izvor vrućeg i hladnog na celoj planeti. Voda može da zadrži toplotu ili hladnoću bolje od bilo koje materije koja nas okružuje. Ona je ujedno i najbolje sredstvo koje pročišćava organizam.

Voda čini 65% vašeg tela. Ta čudotvorna tečnost je stalno neophodna za našu egzistenciju, i u vašem telu i izvan njega. Srećom, voda je najprisutnija supstanca na planeti Zemlji. Ona prekriva 70% Zemljine površine i ispunjava okeane, reke i jezera, a nalazi se i u zemlji i u vazduhu koji udišemo.

Upotreba vode u medicinske svrhe (hidroterapija može da pomogne na sledeće načine: 1) kao hitna pomoć pri akutnom napadu, 2) kao terapija tokom dužeg perioda pri hroničnim boles-

tima, bilo privremenim ili dugotrajnim, 3) kao terapija u periodu oporavka od bolesti, i 4) radi obnove snage i vitalnosti, bilo da je reč o oporavljanju pacijenta ili zdravim osobama.

Pravila primene hidroterapije

Da bismo na najbolji način primenili vodu u svrhu lečenja, potrebno je da se upoznamo sa određenim pravilima i predostrožnostima.

Vruća i hladna voda mogu itekako da pomognu u lečenju bolesti. Evo nekih od efekata koje voda može da ima na telo.

Mehanička stimulacija hladnom vodom, vrućim kupkama i tušom uz hladnu vodu doprinosi značajnom povećanju krvnih ćelija u perifernoj cirkualciji. To povećanje često iznosi 20-35% crvenih krvnih zrnaca i 200-300% belih krvnih zrnaca; a količina hemoglobina se povećava za najmanje 5%.

Ne samo da aktivnost perifernih krvnih sudova ravnomerno raspoređuje krvne ćelije, već i uobičajeni pokreti slezine, to jest, njeno širenje i skupljanje, takođe doprinose pravilnom raspoređivanju belih krvnih zrnaca. Razne vrste primene vode na stomak i predeo slezine pospešuje veću aktivnost ovog organa. U ovom pogledu naročito su efektivni tuš primenjen na predeo slezine, smenjivanje vruće i hladne vode, i trljanje hladnim peškirom preko stomaka.

Isto tako, zapremina krvi se povećava kada se primenjuje vruća voda, dok se količina hemoglobina i crvenih krvnih zrnaca relativno smanjuje. Možda deluje neobično, ali tuširanje vrućom i hladnom vodom itekako povećava broj belih krvnih zrnaca. Pri lečenju gde se namerno izaziva groznica (povišena temperatura tela) broj belih krvnih zrnaca na periferiji se veoma povećava.

Eksperimenti vezano za hidroterapiju pokazuju uočljivo povećanje nivoa apsorpcije hrane koja sadrži azot.

U drugom ekserimentu mišići su mogli da izvršavaju rad od 5.139 kilogram-metara (jedan kilogram-metar jednak je 1/75 konjske snage), pre nego što bi došlo do potpune iscrpljenosti. Nakon primene hladne kupke na temperaturi od 10 stepeni tokom 15 sekundi, isti mišići mogli su da obavljaju rad od 9.126 kg-m pre potpune iscrpljenosti. Čak i kada se mišići iscrpe i mogu da funkcionišu samo još veoma kratko vreme, tretman sa hladnom vodom obnavlja njihov normalan radni kapacitet ili ga čak i povećavaju iznad normale.

Vruće kupke imaju suprotan efekat, to jest, mišići se brže umaraju i mogu manje vremena da funkcionišu. U proseku, tretmani sa hladnom vodom povećavaju sposobnost rada za 30%, dok tretmani sa vrućom vodom za isto toliko ga smanjuju.

Sve vrste tretmana sa kombinacijom vruće i hladne vode imaju sličan efekat do određene mere, a sve u zavisnosti od vrste samog tretmana. Generalni tretmani sa hladnom vodom, poput trljanja hladnim peškirom ili morkim čaršavom, kupka u plitkoj hladnoj vodi, i čak nanošenje soli, sve su to moćna sredstva za obnovu aktivnosti mišića.

Šećer iz hrane predstavlja izvor enegije za mišiće. Pri aktivnostima mišića pretvara se u mlečnu kiselinu, čija akumulacija dovodi do umora. Međutim, pojačana cirkualcija sa dosta kiseonika mlečnu kiselinu ponovo pretvara u izvor energije. Crni čaj (i drugi čajevi koji sadrže tein) i kafa, iako stimulišu mišiće, oni ubacuju otrove koji dovode do umora, i od kojih je teško osloboditi se. Time se produžava vreme oporavka, umanjuje efekat lečenja i smanjuje izdržljivost.

Mehanički efekti poput masaže takođe povećavaju radni kapacitet mišića, ali u manjoj meri od hidroterapije. Tretmani sa hladnom vodom treba da se primenjuju u skladu sa potrebama i sposobnostima svakog pojedinca.

Ovakve pozitivne efekte ne može da izazove nijedan medicinski preparat za koji se tvrdi da povećava radni kapacitet mišića. Efekti strihnina nisu stalni i kratkotrajni su (strihnin je moćan otrov). Imaju prolazan efekat, a nisu pravo sredstvo za oporavak mišića, pošto ne obnavljaju normalne funkcije tela.

S druge strane, lekovi koji se koriste protiv umora, poput bromida, kofeina i drugih, ne doprinose normalnom odmoru, već samo umrtvljuju nervne centre, te telo ostaje iscrpljeno. Iz tog razloga telo koje je pod uticajem kofeina nastavlja da funkcioniše i onda kada treba da se odmara, pa na taj način samo sebi šteti. Međutim, topla kupka ne stvara takav lažan osećaj energije, već doprinosi savršenom opuštanju tela i mirnoći, koje je potrebno pri odmoru i spavanju da bi se snaga tela obnovila.

Ranije smo spomenuli dva problema kada je reč o krvi: 1) Možda je ne bude imalo dovoljno u hitnim slučajevima i 2) teži da se zgruša ili

sakupi u inficaranim ili oštećenim delovima tela. Ali, hidroterapija može da pomogne u oba ova slučaja, jer voda može da ubrza cirkulaciju krvi, da je podstakne da brže protiče kroz oštećeni deo, i tokom određenog vremenskog perioda čak i da poveća količinu krvi u telu. Terapija sa vodom dovodi krv onde gde je ona najpotrebnija. A kada dođe do zgršavanja krvi, vešta primena vode može da otkloni tu zgrušanost i da donese novu svežu krv u prostore gde je potrebna.

Pored toga, postoji i „periferna cirkulacija". Samo srce pumpa krv za celo telo. Ali u njegovim naudaljenijim delovima srce ne može da pošalje krv previše brzo. Ali, zato sami krvni sudovi poseduju sposobnost dilatacije (širenja) i kontrakcije (skupljanja), tako da i oni takođe pumpaju krv. Ovo se zove „periferna cirkulacija". Nju itekako aktiviraju tretmani sa vrućom i hladnom vodom.

Evo još nekoliko dodatnih pravila koja će pomoći boljem razumevanju efekte vruće, hladne i neutralne (mlake) vode na ljudsko telo:

- Vruća i hladna voda dovode do rezultata u oporavku. Neutralne temperature opuštaju telo, ali nemaju snažnog efekta tokom oporavka kao vruća i hladna voda.

- Voda apsorbuje veću količinu toplote od bilo koje druge supstance koja postoji. Ona ima visoku „specifičnu toplotu". To znači da kada se voda nanese na telo (preko tkanine, kupanjem, tušom, itd.), ona će preneti više toplote (i suprotno ako je hladna voda u pitanju) od bilo koje druge supstance pri istoj temperaturi. Zbog toga što voda zadržava toliko toplote i lako je predaje, na telu se ima osećaj kao da je toplija ili hladnija od bilo koje druge supstnace (na primer: probajte da iz sobe u kojoj je temperatura 24 stepena uđete u kadu sa vodom koja ima istu temperaturu). Jedino parafin ima veću specifičnu toplotu na telesnoj temperaturi.

- Bez ulaženja u tehničke detalje, led je po efektima mnogo hladniji od svoje tempeture od 0 stepena, dok para ima mnogo veću temperaturu od 100 stepeni. Ovo se zove „latentna ili skrivena toplota". To daje vodi mnogo veći raspon toplote i hladnoće. U vezi sa ovim, treba imati na umu da para može da opeče.

- Voda mora određeno vreme biti u kontaktu sa telom da bi prenela svoju toplotu ili hladnoću. Taj kontakt treba veoma kratko da traje kako bi se prenelo „termičko dejstvo" koje može biti vrlo snažno. Na primer, stavite nakratko ruku u sud sa veoma hladnom vodom. Iako je bila u tom sudu samo jedan trenutak, efekat na cirkulaciju krvi u toj ruci biće ogroman. To je „termičko dejstvo" vode, i ono je vrlo važno, jer da bi telo reagovalo nije potrebno da se dugo izlaže hladnoj vodi.

- Kod metode trljanja hladnim peškirom, dejstvo kratkog izlaganja hladnoj vodi kombinovano je sa mehaničkim efektom trljanja ili „trljanje". Ovako zajedno imaju mnogo veći efekat nego pojedinačno. Isto se odnosi i na tuš. Voda „pogađa" kožu (koža prima „udarac") i pojačava reakciju tela na izlaganje hladnoj vodi.

- Voda je najbolji rastvarač u prirodi. Ona pročišćava organizam bolje od bilo čega drugog. Takođe izbacuje otpadne produkte, ali i zadržava hranljive sastojke u sebi kako bi ih telo apsorbovalo. Imajte sledeće na umu: mnoge bolesti ne bi ni postojale da čovek pije dovoljne količine vode.

- Kada telo dugo vremena ostane u kontaktu sa hladnom vodom, dolazi do neželjenih posledica. Telesne funkcije su usporene ili potisnute; disanje i puls su takođe sporiji; cirkulacija se usporava; pokreti mišića su spori i nezgrapni; varenje je usporeno ili je prestalo. Ovo se u hidroterapiji retko primenjuje. Izuzetak čini ekstremno visoka temperatura prilikom stvaranja veštačke groznice.

- Umerena toplota stimuliše životne procese. Ubrzava cirkulaciju, puls, disanje, varenje. Mišići postaju aktivniji, a osećaj dodira na koži se povećava. Brojni tretmani sa vodom podrazumevaju primenu vode umerene temperature.

- Kratak kontakt sa hladnom vodom ima dramatično, snažno dejstvo i predstavlja jedan od osnovnih tretmana sa vodom. Ti efekti su uzrokovani „reakcijom". Telo treba samo nakratko da oseti hladnu vodu kako bi reagovalo na „termičko dejstvo". Pošto je hladna voda smirujući agens, telo reaguje na različite načine: srce kuca brže i jače, cirkulacija je brža, nervi bivaju osveženi. Disanje je u početku brzo, a potom usporava i postaje dublje. Mišići su ispunjeni energijom i spremni za nov rad.

- Dugotrajan kontakt sa vrućom vodom vremenom usporava sve telesne procese. Zbog toga se takva voda primenjuje samo kratko vreme, i obično se na kraju završava tretman takođe kratkim kontaktom samo sa hladnom vo-

dom, u cilju jačanja tela i uravnotežavanja cirkulacije.

- Pobrinite se da pri tretmanu kratkog kontakta sa hladnom vodom vaše telo reaguje na pravilan način. To ćete znati ako koža pocrveni, ako se temperatura tela poveća i ako se osetite svežijim. „Nepotpunu reakciju" ćete prepoznati ako koža potamni malo, naježi se, ako osetite nazeblost, drhtavicu, hladne šake ili stopala, ako osetite vrtoglavicu ili da vam je glava „teška". Odmah preduzmite nešto u tom slučaju! Najpre se ugrejte uz pomoć vruće vode i potom nakratko sa hladnom vodom, ali ne previše hladnom. Ili nemojte uopšte da primenjujete hladnu vodu. Brzo se obrišite i lezite u topao krevet u toploj sobi, u kojoj nema promaje. Naravno, ako ste zdravi i ako ste imali dobru reakciju, obrišite se, obucite i potom nastavite sa radom ili vežbanjem.

- Može se primenjivati 2-3 puta vruća i hladna voda naizmenično. To se zove „ponavljane reakcije". Ali nakon ta 2-3 puta, nemojte nastaviti odmah dalje sa tretmanom. Da bi se održala ili povećala jačina reakcije, potrebno je da drugi i treći put voda bude toplija i hladnija od prvog puta, ili da se primeni trljanje peškirom ili pritiskanje vodenim mlazom.

- Ponekad je najbolje „suzbiti reakciju". Ovo se često radi kod lokalne primene veoma hladne vode, kao na primer kod primene kesa sa ledom. Ponekad je zbog prevelike aktivnosti nekog dela tela, usled infekcije ili zapaljenja, potreban efekat hlađenja. U tu svrhu može se primeniti kesa sa ledom ili tkanina umočena u hladnu vodu (koja se stalno kvasu). Kada se tako uradi, ne dolazi do uobičajenih reakcija jednostavno zbog toga što se dugo vremena koristila hladna voda.

- Ako želite da suzbijete ili sprečite reakciju tela, u vezi sa prestankom primene prethodno opisanog dugotrajnog tretmana, možete odmah primeniti kratkotranji tretman sa vrućom vodom nakon što se prestane sa hladnom.

- Ni deca ni starije osobe ne podnose dobro tretmane sa hladnom vodom. Neke osobe se naježe skoro pri svakom kontaktu sa hladnom vodom. Zapamtite: njima pomažete samo ako dobro reaguju na hladnu vodu. A ako ne reaguju dobro, samo im odmažete! Na hladnu vodu ne reaguju dobro ni oboleli od anemije, neuhranjenosti, slabosti, ekstremne mršavosti, itd. Ako im ne pomaže hladna voda, onda primenjujte samo mlaku.

- Telo treba da je toplo pre nego što se primeni hladna voda. Vežbanje, trljanje i pritisak doprinose nastanku dobre reakcije tela. Unapred primenjena vruća voda pomaže da se telo zagreje. Telo treba da je toplo pre nego što se primeni hladna voda, ili neće doći do dobre reakcije. Veoma je važno da koža i stopala budu topla. Hladna voda se primenjuje u toploj sobi, u kojoj nema promaje, i tu treba da se ostane sve dok ne nastupi reakcija.

- Još jedna odlična stvar jeste da se na stopala primeni vruća voda pre nego što se primeni hladna, i ako je potrebno, još jednom nakon tretmana sa hladnom vodom. A nakon njega, možda bude bilo potrebno da se pokrijete nečim (ili ćebetom ili dodatnom odećom), kako bi se obezbedilo delovanje potpune reakcije.

- Što je voda hladnija, reakcija je bolja. Reakcija će brže nastupiti ako se primeni i trljanje ili pritisak (prskanje, sipanje ili tuširanje vodom na kožu). Što je veća površina tela na koju se primenjuje hladna voda, to je sporija reakcija. „Kombinovani tretman" predstavlja istovremenu primenu vruće i hladne vode na jedan deo tela, kako bi došlo do te reakcije. Primer: primenjuje se tretman sa vrućom vodom, poput tople kupke nogu i obloga, zajedno sa trljanjem hladnim peškirom.

- Tretman sa hladnom vodom se brzo primenjuje. Čim se završi sa tretmanom, treba da se brzo obrišite. Trljanje suvom rukom ili trljanje grubim peškirom, nakon brisanja, pomaže reakciji. Pritisak (blago pljeskanje po koži) ima isti učinak. Morate da se obrišite dobro i brzo. Ako ostane vlage na telu, nastupajuće isparenje će ohladiti telo, odložiti reakciju i učiniti da ne bude potpuna. Odeću koju ćete potom obući treba da unapred pripremite ili da pripremite topao krevet u toploj sobi. Nemarnost nakon tretmana sa hladnom vodom može da poništi sve ono dobro što ste pre toga dobili.

- Naizmenična primena vruće i hladne vode ima dvostruke blagotvorne efekte, a skoro da nema nedostatke. Time se zapušenje izazvano vrućom vodom prevazilazi nanošenjem hladne nakon nje. Okrepljujućem efektu hladne vode suprotstavljen je efekat vruće vode koja prethodi ovoj (i koja sledi nakon nje, ako ima ponavljanja). Reakcija će stimulisati metabolizam, te će se pojačati cirkulacija, sagorevanje toksina, dejstvo enzima i aktivnost nerava. Primer za to bi bio naizmenično tuširanje (hladno i toplo tuši-

ranje udova), koje pomaže kod lečenja preloma. Vruća voda sprečava proces kalcifikacije i čak pospešuje dekalcifikaciju. Ali primena i vruće i hladne vode ubrzava formiranje nove kosti. Drugi primer bi bio naizmenična primena vruće i hladne vode pri lečenju infekcija u ekstremitetima. Novi veliki priliv krvi se odigrava u povređenoj šaci, ruci, stopalu ili nozi kada se naizmenično stavljaju u sud sa vrućom, pa u sud sa hladnom vodom. Rezultat toga je brži oporavak.

- **Hidroterapija** mora da ispuni najmanje jednu od sledećih stvari:

-- da dovede krv u oboleli ili povređeni deo tela. Često je to mesto blizu površine kože, a dalje od trupa.

-- da izvuče krv iz unutrašnjih organa više ka površini. Ovaj dublji, začepljeni prostor je često u predelu trupa; tada se primenjuje vruća voda (ili hladna, pa vruća) na kožu odmah iznad određenog organa.

-- da izvuče krv iz dubokog, začepljenog organa, tako što će se primeniti voda na refleksno područje tela, koje se ne nalazi odmah iznad tog unutrašnjeg organa. O tome ćemo nešto više u nastavku.

-- da izvuče krv iz unutrašnjeg organa na neko udaljeno mesto u telu (obično noge i/ili stopala). To se zove „izvlačenje" i često se primenjuje kad i druga metoda primene vode odmah iznad datog unutrašnjeg organa (ili refleksno područje povezano nervima sa njim), kako bi se odvukla krv od tog začepljenog organa.

-- „najbliža obloga", pri kojoj se primenjuje hladna voda, može da se stavi na neki ekstremitet. Na primer, stavite kesu leda na nadlakticu, te ćete tako smanjiti dotok krvi do podlaktice i šake. Ili, stavite ledenu oblogu na vrat i umnogome ćete smanjiti dotok krvi do glave. Više o "najbližoj oblozi" biće rečeno malo kasnije.

-- potpuna primena vode na najveći deo tela, radi olakšavanja začepljenja, uravnotežava cirkulaciju i pruža toplotu, uz pomoć te metode (primene vruće vode) ili reakcije na istu (hladna obloga).

Refleksna područja

Unutrašnji organi su povezani refleksnim nervima za različite delove površinske kože. U većini slučajeva je u pitanju deo kože odmah iznad tog organa. U izuzetke spadaju mozak, mukozna membrana gornjeg dela respiratornog trakta i organi smešteni u karlici. Ali, pre nego što ih opišemo, evo primera jedne radnje refleksnog nerva: ako stavite levu ruku u vruću vodu, u desnoj ruci (kao i u levoj) ubrzaće se protok krvi, a ako stavite jednu ruku u hladnu vodu, cirkulacija će se usporiti u obe ruke.

- **Posebna refleksna područja** koja se najčešće koriste jesu:

-- koža lica, glave i zadnji deo vrata je refleksnim nervima povezana sa mozgom.

-- koža vrata je povezana sa ždrelom i grkljanom.

-- zadnji deo vrata povezan je sa sluzavom membranom nosa.

-- koža na grudima (napred, nazad i sa strane), na leđima i ramenima povezana je sa plućima.

-- predeo iznad srca savršeno je refleksno povezan sa srcem.

-- ruke su povezane sa mozgom i nosnom sluzavom membranom.

-- koža donjeg desnog dela grudi povezana je sa jetrom.

-- koža donjeg levog dela grudi povezana je sa slezinom.

-- gornji i donji deo kičme povezan je sa bubrezima i crevima.

-- koža srednjeg dela stomaka, od pupka do prepona, povezana je sa bubrezima i mokraćovodom.

-- donji delovi kičme povezani su sa organima u karlici (materica, jajnici, bešika i rektum (zadnji deo debelog creva)).

-- gornji deo stomaka, povezan je sa stomakom.

-- koža stomaka, naročito predeo oko pupka, povezana je sa crevima. Dokaz za ovo je da se bol kod kolike, upale slepog creva i drugog, javlja upravo u tom predelu.

-- donji deo stomaka, zajedno sa preponama i gornjim unutrašnjim delovima butina, povezan je sa organima u karlici.

-- deo tela kojim sedimo refleksno je povezan sa prostatom i testisima.

-- koža stopala i nogu povezana je sa mozgom, plućima i organima u karlici.

-- grudi su povezane sa organima u karlici.

U nekim slučajevima vruća voda naneta na refleksno područje imaće drugačiji efekat nego hladna voda. Hladna voda naneta na butine izazvaće intenzivne stomačne pokrete, i malo ili nimalo pokreta u tankom i debelom crevu, ali kod većine ljudi će povećati kiselost u stomaku.

Predostrožnosti u hidroterapiji

Postoje određene predostrožnosti na koje treba obratiti pažnju pri primeni hidroterapije. Da ih navedemo:

- Stopala treba uvek da budu topla. U slučaju bilo kakvih problema sa srcem, stavite hladnu oblogu na predeo srca. Često je potrebno držati hladnu oblogu na čelo i zadnji deo vrata. Previše dug tretman sa vodom može uzrokovati „hidroterapijsku glavobolju" ubrzo nakon tretmana. Dobro i brzo se obrišite. Posle toga treba da budete u toplom. Evo tri stvari koje mogu uzrokovati glavobolju:

Preterano duga primena vode, nepotpuna ili prerana reakcija tela, ili nedovoljno vremena provedeno u krevetu nakon tretmana da bi se izazvala reakcija.

Zatim, kada se ne stavi hladna obloga na glavu ili vrat, kod primene vruće vode.

Takođe, svaki put kada telesna temperatura pređe 37,7 stepeni, treba staviti hladan peškir na čelo, dok se lice i vrat povremeno kvase. To treba raditi ako imate visoku temperaturu, bilo da je izazvana hidroterapijom ili ne.

- Što je niža temperatura vode, kraći kontakt treba da bude sa njom: samo 1-5 sekundi sa ekstremno hladnom vodom. Neutralnu i toplu vodu možete primenjivati duže vreme. Ekstremno vruću vodu ne treba primenjivati duže od jednog minuta. Kada je reč o snižavanju telesne temperature, primena hladne vode može se produžiti na 15-20 minuta, bez trljanja hladnim peškirom i pritiska hladnim tušem. Tuširanje mlakom vodom može da traje koliko želite. Ono se obično primenjuje između 30 minuta i 1-2 sata.

- Pokušajte da se postepeno naviknete na primenu hladne vode. Najbolji i najduži efekti dobijaju se od kratkotrajnih primena hladne vode, koji se više puta ponavljaju. Skoro nikome ne može da pomogne dugotrajna primena istog. Vežbanje pre i posle ovog tretmana je dobro, ali nije uvek izvodljivo.

- Evo spiska ljudi nad kojim ne bi trebalo da se primenjuju određene vrste hidroterapije: oni koji su anemični, veoma mršavi ljudi, preterano slabašni, nervno iscrpljeni, alkoholičara, histeričnih ljudi i onih iscrpljenim nespavanjem ili nekim drugim uzrokom – nad njima može da se primeni samo kratkotrajna terapija hladnom vodom. Tu se računaju i koji koji pate od problema sa bolom u mišićima i nervima, bolovima u raznim delovima tela ili hroničnog reumatizma uz bolove u zglobovima. Nad nekima ne sme uopšte da se primeni hladna voda, kao što je to slučaj kod bolne upale nerava. Oni nad kojima može da se primeni hladna voda samo nakratko treba prvo da primene vruću vodu. To se odnosi i na one koji su osetljivi, stidljivi ili plašljivi. U vezi s tim, važno je uvek objasniti šta sledeće treba da se uradi onom ko se leči.

- Nad ljudima koji imaju slabo srce, pate od srčanih bolesti, oboljenja bubrega, dijabetesa i decom mlađom od 7 godina, treba primenjivati samo umereno hladnu vodu. Hladne kupke treba izbegavati tokom menstrucije, trudnoće i ako je osoba stara (naročito ako pati od arterioskleroze i sličnih degenerativnih oboljenja, slabog srca, problema sa plućima kao što je emfizem, i bronhitisa), kao i kod proširenja (aneurizma) aorte, napredne arterioskleroze ili tendencije ka šlogu.

- Veoma vruću vodu ne treba primenjivati kod srčanih oboljenja, već treba primenjivati vodu sa umerenom temperaurom, bez pritisaka na telo. Nemojte nikada primenjivati vruću vodu, čija temperatura prelazi 39-40 stepeni, na noge onog koji pati od dijabetesa zavisnog od insulina, zato što oni mogu da ne osete vrelinu vode, te da se lako opeku. Ne primenjujte toplotu na upale koje su zatvorene. Primer za to bi bila upala slepog creva. Ako se nanese toplota na taj predeo, slepo crevo može da natekne i prsne. U drugom slučaju, topla voda omekšaće čir i doprineti da gnoj izađe.

- Gojazni ljudi ne reaguju na hladnu vodu kao mršavi ljudi. Gojazni bolje podnose dugotrajnu primenu vode, za razliku od mršavih koji se brzo iscrpe, nazebu, itd. Ljudi koji su mirne naravi i koji imaju debelu kožu lako podnose ekstremno hladno vodu, i kad je jak pritisak tuša - pod uslovom da ne pate od neke bolesti, poput srčanih oboljenja i slično.

- Kod umora usled nespavanja ili napornog fizičkog rada, primeni hladne vode treba da prethodi topla kupka u trajanju od 3-7 minuta.

- Ako je reč o manjem umoru, umesto hladnog tuširanja može se primeniti trljanje hladnim peškirom.

- Ekstremno hladno tuširanje uvek mora kratko da traje, i nikad je ne treba primeniti ako je telo hladno ili nazeblo. Toplo tuširanje, koje će

izazvati blago preznojavanje, odličan je početni korak za primenu hladne vode.

- Temperatura vazduha u kojoj se obavlja hladno tuširanje mora uvek biti veća od temperature vode.

- Izbegavajte toplo tuširanje tokom cele godine, naročito tokom zime, jer ono deluju umirujuće i smanjuju vitalni otpor tela prema hladnoći i sličnim štetnim uticajima. Najbolje vreme za vruće ili toplo tuširanje u zimskom periodu jeste pred spavanje.

- Kod primene hladne vode, bilo u svrhu oporavka ili osvežavanja organizma treba obratiti pažnju da su ekstremno slabašnim osobama najpotrebniji sledeći okrepljujući tretmani, naročito onima koji najslabije podnose hladnu vodu: Treba najpre početi sa blažim metodama, poput trljanja hladnom vodom, trljanja solju, naizmenične primene vruće i hladne vode na leđa, itd. To treba činiti na malom delu tela, dobro trljati, obrisati i potom preći na sledeći deo. Činite tako prvo na desnoj šaci i ruci, pa na levoj, itd.

Slabašni ljudi često nakon ovakvih tretmana dožive veoma neugodan i obeshrabrujući osećaj umora, pogotovo nakon prvog puta. Zato treba biti vrlo pažljiv da se ne nanosi preterano hladna voda. To bi obeshrabrilo takve osobe i uništilo njegove nade u oporavak. Umesto toga, krenite prvo sa umereno hladnom vodom, a pritom noge treba da budu u toploj vodi. Zbog te tople vode, osoba će hladnu moći lakše da podnese na bilo kojem delu tela. Takođe se možete pripremiti za hladnu vodu tako što se 1-3 minuta pre toga istuširate vrućom vodom (43-49 stepeni Celzijusovih). Ova vruća voda treba da se postepeno povećava, onda da se prekine sa njom, i zatim primeni hladna voda.

- Izbegavajte hladan tuš sa jakim pritiskom na gornji deo grudi. Efekat postignut na disajne nervne centre može izazvati kašljanje i određene bolove. Isto tako, ne primenjujte tuš na stomak i slabine u slučajevima pojačanog lučenja želudačne kiseline, čireva ili krvarenja u stomaku, jer bi cirkulacija krvi ubrzala i tako podstakla unutrašnje krvarenje u oštećenom delu tela. Dakle, ne primenjivati tretman na stomak, grudi i srce u slučajevima nervnih oboljenja, naročito kod onih gde su simptomi histerija, srčano oboljenje ili astma.

- U određenim slučajevima jedan tretman sa vodom može da poništi efekte drugog tretmana. Zato treba mudro postupati u primeni različitih tretmana. Najbolji test iskustva i veštine jednog lekara u hidroterapiji jeste da kombinacijom jedne metode sa drugom pojača ili produži trajanje efekta lečenja. Evo nekih primera:

-- Kratkotrajno izlaganje hladnoj vodi i trljanje istom ne smeju da se primenjuju onda kada želimo da ostvarimo okrepljujući efekat. To se može postići primenom kombinacije hladne i neutralne kupke, i sličnim metodama. Metode sa hladnom vodom nose rizik, jer okrepljujući efekat nestaje ako se izlažemo hladnom vazduhu nakon tuširanja mlakom vodom ili kada stopalima stajemo na hladan pod.

-- Opuštajuće metode, koje izazivaju pospanost, moraju se pažljivo prekinuti kada se primenjuje hladna voda radi svojih posebnih efekata. Umirujući efekat nestaje ako vrućem tušu prethodi hladan, ako vrući tuš dugo traje, ako je hladna voda prekratko korišćena ili ako je pacijent izložen previše vrućoj temperaturi nakon tuširanja.

-- Metode koje snižavaju temperaturu moraju se pažljivo primenjivati, samo u tolikoj meri koliko je potrebno da se temperatura stabilizuje; stoga kratkotrajna primena hladne vode može škoditi i povećati temperaturu.

Efekti primene tople i hladne vode

Otkriveno je da hidroterapija može pomoći ljudskom telu na mnogo načina. Na primer, kratka primena hladne vode povećava razliku u boji između arterijske i venske krvi. To je posledica pojačane oksidacije. Hladan vazduh, hladna voda i vežbanje, redovno primenjivani, predstavljaju najjači stimulator aktivnosti tkiva. Opšte metode primene hladne vode povećavaju alkalnost krvi.

Hladna voda generalno deluje umirujuće. Njeno specifično delovanje na određeni deo tela je sledeći:

Na *kožu:* u početku je smanjena aktivnost, a zatim pojačana aktivnost i smanjena osetljivost.

Srce: u početku ubrzan rad, a zatim spor; pojačava se snaga rada srčanog mišića.

Krvni sudovi: u početku dolazi do skupljanja, a zatim do širenja.

Nervi: umrtvljuje ih.

Mišići: kratkom primenom se pojačavaju nadražljivost i kapacitet, a dugom primenom se smanjuju.

Pluća: usporava se i produbljuje disanje; povećava se količina vazduha koja se udiše i ugljendioksida koji se izdiše.

Stomak: pojačan aktivnost želudačne kiseline i motornih aktivnosti.

Bubrezi: skupljaju se i nadražuju.

Telesna temperatura: kratkom primenom se pojačava produkcija toplote, a dugom primenom se smanjuje.

Krv: povećanje broja krvnih ćelija, naročito belih krvnih zrnaca.

Metabolizam: povećava se količina ugljendioksida i uree, a oksidacija se poboljšava.

Okrepljujuće dejstvo: širenje krvnih sudova, crvenilo kože, usporen puls, pojačan krvni pritisak, pojačane aktivnosti na koži, sniženje telesne temperature, osećaj svežine, pojačan mišićni kapacitet, povećana količina vazduha koji se udiše, pojačana proizvodnja toplote.

Topla (vruća) voda generalno deluje kao stimulans. Pri kratkoj primeni deluje umirujuće, a pri dugoj i stimulišuće i umirujuće.

Specifično delovanje na određeni deo tela je sledeći:

Na *kožu:* u početku se pojačava aktivnost, a kasnije se smanjuje, uključujući i osetljivost.

Srce: u početku je ubrzan rad, a zatim spor; smanjuje se snaga rada srca.

Krvni sudovi: u početku dolazi do skupljanja, a zatim do širenja.

Nervi: nadražuje ih.

Mišići: kratka primena ublažava posledice umora, dok duga primena oslabljuje nadražljivost i kapacitet.

Pluća: ubrzava se i olakšava disanje, smanjuje se količina vazduha koja se udiše i količina ugljen-dioksida koji se izdiše.

Stomak: smanjena aktivnost želudačne kiseline i motornih aktivnosti.

Bubrezi: smanjuje se aktivnost.

Telesna temperatura: kratkom primenom se smanjuje proizvodnja toplote, dok se dugom povećava.

Krv: smanjenje broja crvenih krvnih ćelija, a povećanje broja belih.

Metabolizam: smanjena količina ugljen-dioksida, povećana količina uree i izbacivanje proteina.

Oslabljujuće dejstvo: širenje krvnih sudova, bledilo kože, ubrzan puls, smanjen krvni pritisak, smanjene aktivnosti na koži, sniženje telesne temperature, malaksalost, smanjen mišićni kapacitet, smanjena količina vazduha koji se udiše, smanjena proizvodnja toplote.

Neke od **lekovitih osobina** (fizioloških ili terapeutskih) hiroterapije jesu:

Tonički efekat – njime se pojačavaju vitalne aktivnosti u cilju obnove stanja tela u normalno stanje. Poboljšavaju se ishranjivanje, cirkulacija i druge telesne funkcije.

Jako stimulišući – telo se podstiče da bude aktivnije nego obično. Sličan je snažan tuš i koristi se samo u hitnim slučajevima. Poput tonika, pojačava vitalne aktivnosti, ali mnogo više nego on. Između ova dva efekta postoji više nivoa, koji se mogu opisati kao umerena stimulacija, ekstremni tonički efekat, itd.

Sedativni – sedativni ili umirujući agens smanjuje vitalne aktivnosti, i pospešuje osećaj opuštenosti i odmora.

Antismazmotični – opušta ili ublažava grčeve i konvulzije (naizmenično grčenje i opuštanje).

Depresantni (umirujući) – značajno smanjuje pojačane ili normalne aktivnosti tela. Ovakav efekat je dobar samo u slučaju kada je neka telesna funkcija previše aktivna.

Anodinski – ublažava bolove.

Spoliativni – ubrzava oksidaciju i razlaganje složenijih molekula u tkivima (katabolizam), čime se smanjuje telesna težina.

Diaforetički – izaziva znojenje. Za takve agense kaže da su diaforetički ili sudorifički.

Diuretički – pojačava izbacivanje urina.

Eliminativni – izaziva i pojačava izlučivanje materija iz bubrega (diureza), kože (diaforeza) i pluća.

Depletivni – smanjuje količinu krvi u određenom delu tela, odnosno, zapušenju (prekometno nagomilavanje krvi u tkivu).

Derivativni – odvodi krv ili limfu iz jednog dela tela tako što se povećava količina krvi u nekom drugom delu. Pojam "deplecija" se takođe odnosi na ovaj proces, ali konkretno samo na njegove posledice. (Krv je odvedena procesom derivacije, a posledica je deplecija, to jest, manje krvi u kongestovanom delu tela.)

Fluksija – značajno ubrzava protok krvi u određenom delu tela. Izaziva aktivnu ili arterijsku hiperemiju (nagomilavanje krvi u kapilarima nekog organa).

Antipiretički – snižavanje telesne temperature pri groznici.

Rashladni – zadovoljavanje žeđi i obnovljanje alkalnosti krvi, putem konzumiranja vode i sokova od voća.

Odvodni – odnosi se na tretman jedne dugotrajne primene vruće vode i jedne kratkotrajne primene hladne vode. Ipak, može da se odnosi i na tri spomenute primene vode.

Naizmenični – metoda "naizmenične primene vruće i hladne vode" odnosi se na tretmane u kojima se hladna voda primenjuje za 3/4 ili 1/2 manje od primene vruće vode (samo ponekad u jednakoj meri), i pri kojoj se naprave tri ili više promena sa vruće na hladno.

Tokom tretmana treba se posebno voditi računa o onom koji se leči: soba mora biti topla, bez promaje i bez prejakog svetla. Pazite da ne prospete vodu na krevet, tepih, nameštaj i drugo. Ne sme da bude prevelike buke (ljudi koji mnogo pričaju, uključen TV i radio, i ostalo). Unapred planirajte primenu određenog tretmana; tako će sve ići bez problema i sprečiće nepotrebna odlaganja zbog kojih bi pacijent mogao da nazebe ili da se previše izloži toploti. To znači da sva potrebna sredsta treba unapred da spremite. Pre nego što počnete, treba da pacijentu ukratko objasnite šta ćete raditi. Tokom tretmana budite pored njega ili dovoljno blizu da ga možete čuti ako pozove. Tiho mu govorite šta je sledeće što treba da uradite i koji efekat treba da se postigne. Ne pričajte previše i sve vreme pažljivo motrite na pacijenta – šta govori, kako se oseća i šta radi. Da li mu tretman pomaže ili ne. Zašto mu ne pomaže. Odmah nešto promenite ako mu ne pomaže. Održavajte sve urednim, dodajte sve što je potrebno, čistite, sve dok radite. I vreme i sredstva koristite pažljivo i štedljivo, a kad završite, sve sklonite.

Morate znati kad treba da pričate, a kad treba ćutati. Priča i buka umara bolesnika. Ali, budite nasmejani i veseli. Ako je pacijent religiozan, možete zajedno da se molite za ozdravljenje.

Sve je u pomaganju: pacijentu mora biti toplo pre nego što se počne. Kada primenjujete vruću vodu, stavite mu hladnu oblogu na glavu ili vrat. Ne mora da se bez potrebe skroz svlači, već samo onoliko koliko je potrebno da bi se tretman izveo. Sve vreme mu mora biti prijatno. Ne sme da nazebe ili da se znoji nakon završetka tretmana, već treba da se obriše i da mu bude toplo. Kada se primenjuje hladna voda, mora da ima dobru reakciju, ili u suprotnom ćete morati da mu date nešto što će ga ugrejati. Ako je neophodno, stavite ga u topao krevet u toploj sobi, tokom 30-60 minuta.

Evo nekoliko osnovnih pravila o nezi pacijenta, koje bi trebalo da zapamtite: Kad primetite neke znake ili simptome bolesti, ne govorite to pacijentu; u suprotnom će svaki manji bol ili nelagodnost preuveličavati. Takođe je važno primetiti znake i simptome koji nisu jasno ispoljeni. Izgled lica, kože, pokreti, kao i njegove reči. Imajte na umu da ti simptomi mogu ukazivati na brojne stvari, te zato nemojte brzopleto donositi zaključke. Pokazatelji obične prehlade, poput kijavice, kašlja, promuklosti, teškoća pri disanju i osetljivog grla, mogu predstavljati i simptome raznih drugih stanja.

Evo dodatnih stvari na koje treba obratiti pažnju: na koži – svaka promena boje, svrabež, oticanje, osip, itd. Usta – da li su desni ružičaste boje i čvrste. U kakvom je stanju jezik. Glas – primećujete li bilo šta neobično u vezi s njim? Apetit – ima li smanjenja apetita? Težina – da li ima neke neobične promene u telesnoj težini? Da li je izgubio na težini ili je dobio? Da li lako zaspi ili ne? Pokazatelji opšteg umora - i zašto? Groznica – da li je koža vlažna ili suva?

Proverite mu telesnu temperaturu u sledećim slučajevima:

- ako se žali da ga nešto boli ili se vide neki simptomi bolesti,
- jedanput-dvaput dnevno kada je bolestan,
- kada nastupi nagla promena stanja pacijenta (jeza, nemir, bol, i drugo)
- ako ima glavobolju, bolove u grudima ili stomaku, suvo grlo, drhtavicu, dijareju (proliv), osip kože ili kada povraća. Pored ovih simptoma, groznica bi ukazivala na neku ozbiljnu bolest zbog koje je neophodno odmah intervenisati.

Puls i znojenje – da li su drugačiji nego obično? Bol je još jedan znak upozorenja. Zbog bola u predelu stomaka treba odmah leći da se odmara, da pije čistu vodu i da preskoči obrok; ako to ne pomaže, pozvati lekara. Mučnina i povraćanje – kakva je boja, izgled i količina onog što se ispovraća? Stolica – obraća se pažnja na broj, učestalost, boju i trajanje. Problemi sa mokraćom – da li postoji nemogućnost izlučivanja mokraće, bola ili peckanja, nemogućnosti zadržavanja, prisustva krvi? Da li je to čest slučaj?

Za hidroterapiju uopšte nije potrebno mnogo stvari. Metode su toliko jednostavne da svaki laik sa prosečnom inteligencijom, uz malo praktičnih

saveta, može naučiti da ih primenjuje nad drugima.

Osnovni ciljevi hidroterapije

Pre nego što obradimo individualne primene hidroterapije, potrebno je najpre da razumemo njene osnovne ciljeve.

- *Metode koje i povećavaju i smanjuju proizvodnju toplote* – najviše ih čine okrepljujuća primena vode.

- *Metode koje smanjuju proizvodnju toplote* – ovu su najbolje metode koje treba primenjivati pri groznici. Tada ne treba primenjivati hladne kupke. Jedna od najboljih je topla kupka 2-3 minuta, a zatim hladna kupka sa trljanjem 1 minut.

- *Metode koje poboljšavaju uništenje otrova* - ove metode pospešuju vitalni otpor prema bolestima, kao i uništavanje toksina stimulišući ćelije iz tiroidne žlezde, jetre, slezine, limfnih i drugih tkiva, zaduženih za to.

- *Metode koje podstiču izbacivanje otrova* - zasnivaju se na izlučivanju i uklanjanju znoja. Najpoznatije su parna kupka (sauna pa kratko hladno tuširanje), preznojavanje sa toplim vlažnim peškirom. Jedna studija je pokazala da kada bi se iz 200-300 kubnih centimetara znoja prosečnog zdravog čoveka izvukle otrovne supstance i ubrizgale u zeca teškog jedan kilogram, ubilo bi ga.

- *Metode koje veoma pojačavaju dejstvo belih krvnih zrnaca (BKZ, leukocita)* - BKZ su glavni odbrambeni faktor u telu protiv otrova i bakterijskih infekcija. Neke od najboljih metoda su: opšta hladna kupka, stalno zagrevana obloga, naizmenična zagrevana obloga.

- *Metode koje veoma pojačavaju izbacivanje bakterija preko kože i bubrega* – najbolje metode su parna kupka, preznojavanje sa vlažnim peškirom, dugotrajna neutralna kupka i kupke za preznojavanje. Potrebno je i konzumiranje velike količine vode. Nakon svake od ovih metoda treba primeniti trljanje peškirom sa hladnom vodom.

- *Metode koje pojačavaju oksidaciju* - hladne kupke povećavaju upijanje kiseonika, eliminaciju ugljen-dioksida, i sagorevanje masti i ugljenih hidrata. Zato su dobre sve vrste primena hladne vode.

- *Metode koje nadražuju centralno nervno tkivo* – uglavnom su u pitanju primene veoma vruće i veoma hladne vode. Ali naravno, do tog „veoma vruće i hladno" dolazi se postepeno. Najpoznatije tehnike su: naizmenično kvašenje leđa, naizmenične leđne obloge, naizmenična kupka celog tela, uz različite metode sa hladnom vodom.

- *Metode koje podstiču metaboličke procese* – kod većine hroničnih oboljenja postoji neki veći poremećaj u ishrani, zbog nemogućnosti tkiva da održe normalan rad metabolizma. Najbolje efekte u poboljšavanju metabolizma, bilo da je lokalna ili generalna primena, ostvaruju se od dugotrajnijih metoda sa vrućom vodom, uz kratkotrajnu primenu hladne.

- *Metode koje pomažu stvaranju više krvi* – primena hladne vode, bilo mlake ili dosta hladnije, najbolji je metod u pospešivanju stvaranja više krvi. Sledeće metode su naročito preporučljive za anemiju (malokrvnost). Kratkotrajne opšte hladne kupke su najbolje; što je niža temperatura vode, to je bolje, ali primena mora da traje vrlo kratko. Naročito je delotvorno trljanje peškirom sa hladnom vodom tokom 2-3 minuta.

- *Metode koje poboljšavaju kretanje krvi* – sposobnost kretanja sveže, vitalizovane krvi ka, i od ključnih mesta u telu, od ogromne je važnosti za dovođenje hrane i kiseonika, odvođenje otpadnih produkata i otrova, i za borbu protiv bolesti. Primena hladne vode na površinu tela nadražuje srce, povećava krvni pritisak, i ubrzava kretanje krvi i limfe kroz telo. Hladna obloga na predeo srca može se koristiti u mnogim slučajevima, kada se ne primenjuju opšte hladne kupke. U slučaju groznice, oboljenja srca ili bubrega, opšte slabosti i iscrpljenosti, hronične tuberkuloze i drugih sličnih bolesti, trljanje peškirom sa hladnom vodom je naročito korisno za obnovu snage srca i cirkulacije.

Za ovo nije od koristi primena vruće vode. Ona momentalno snižavaju krvni pritisak, smanjuje snagu srca i usporava tok krvi. Dakle, ne koristite ih. Ako se mora primeniti vruća voda, pazite na srce tako što ćete istovremeno koristiti i hladnu oblogu na predeo srca. Ovo se pogotovo odnosi na parne kupke i tople kupke celog tela.

- *Metode koje podstiču proizvodnju toplote* – dodir hladne vode sa nervima na koži na najbolji način povećava proizvodnju toplote. Što je intenzivnija primena (a ponekad i dugotrajnija), to je bolji efekat. Najintenzivniji efekti se postižu ako primena vode traje onoliko dugo koliko je potrebno da se telesna temperatura malo snizi. Ali, ako to previše dugo traje ili ako se ponavlja

u kratkim intervalima, efekti povećanja temperature nestaju.

- *Metode koje smanjuju proizvodnju toplote* – kod skoro svih vrsta groznica potrebno je smanjiti proizvodnju toplote. Telesna temperatura se povisuje pre zbog smanjene eliminacije toplote, nego zbog povećane proizvodnje toplote. Najbolje metode su: energično trljanje pri hladnoj kupki celog tela ili plitkoj kupki, vrlo kratka primena vruće vode, uz kratku primenu hladne, konzumiranje hladne vode, klistir sa hladnom vodom, primena hladne vode na leđa.

- *Metode koje ublažavaju bol i nervnu razdražljivost* - neutralna kupka je vrlo efikasna u otklanjanju nervne razdržaljivosti, za nesanicu i čak akutne groznice. Takođe su korisne vlažna obloga na stomak, hladna obloga za glavu. U određenim slučajevima, zagrevana leđna obloga. Za otklanjanje lokalizovanog bola i iritacija dobre su vruće obloge. I hladna i ledena obloga su dobre za bolove koji se osećaju na površini tela. Mogu se primeniti direktno na bolno mesto.

- *Metode koje sprečavaju razvoj bakterija* – postiže se ubrzavanjem cirkulacije krvi kroz inficirani deo tela i povećanjem aktivnosti belih krvnih zrnaca. Neke od najboljih metoda su dugotrajne primene hladne vode, kada je moguće direktno je primeniti na oboleli deo. Za dublje infekcije najbolje je povećati alkalnost krvi primenom hladne vode i metodama za pojačavanje lokalnog dejstva leukocita, kao što su stalno zagrevana obloga i naizmenična obloga.

- *Metode koje kontrolišu kretanje i količinu krvi* - usporavanje kretanja krvi i limfe podstiče procese koji dovode do bolesti, jer se otrovi i otpadni produkti gomilaju u tkivima. Primena prethodno opisanih metoda na inficirani ili zapušeni deo tela pojačanje aktivnost leukocita (belih krvnih zrnaca). Takođe su od koristi i topla kupka nogu i stopala, topla kupka stopala i hladna obloga na oboleli deo tela.

- *Metode koje smanjuju proizvodnju toplote* - u slučaju groznice, proizvodnja toplote se mora smanjiti. To se najbolje postiže kratkotrajnom primenom vruće vode na površinu tela i dugotrajnom ili ponavljanom primenom hladne vode.

Najbolje primene tople vode u ovu svrhu su: kratka topla kupka celog tela, metoda sa toplim ćebetom, leđne obloge. Najbolje primene hladne vode su: postepena kupka, dugotrajna mlaka kupka i metoda rashlađivanja peškirom sa vodom.

- *Metode koje smanjuju eliminaciju toplote* - retko kad je neophodno smanjiti eliminaciju toplote iz tela. Nesvestica je izuzetak u ovom slučaju. Sledeće metode sprečavaju prevelik gubitak toplote: metoda sa toplim ćebetom, klistir sa toplom vodom. Pacijent ne sme biti izložen na hladnom tokom primene ovih metoda. Dobro je naizmenično primenjivati vuću vodu i nakratko hladnu, na primer, energično trljanje hladnim peškirom.

- *Metode koje smanjuju opštu metaboličku aktivnost* - najvažnije je da se sve vreme odmara u krevetu. Takođe je dobra i neutralna kupka.

- *Metode koje kontrolišu krvarenje* - efekti zaustavljanje krvarenja mogu se postići ili direktnom primenom vode na deo tela koji krvari ili indirektno primenom vode na refleksno područje (područje koje je povezano sa delom tela koje krvari).

Za ove direktne efekte mora se koristiti veoma vruća (43-46 stepeni) ili veoma hladna voda (0-4 stepena). Najbolja primena vruće vode je topla obloga. Mlaz vruće pare takođe je od koristi. Evo nekoliko primera primene vruće vode: za krvarenje iz nosa pomaže vruć tuš na nosni predeo i kvašenje lica veoma vrućom vodom; vruć tuš na vaginalni predeo u slučaju obilne menstruacije, kao i klistiranje toplom vodom, što se može koristiti i kod postporođajnog krvarenja.

Najbolje primene hladne vode su led i ledene obloge. Treba ih primeniti direktno na deo tela koji krvavi ili na sredinu glavne arterije koja dovodi krv u taj deo. Primer za ovo bi bio „ledeni okovratnik" („ledena kravata") u slučaju krvarenja iz nosa.

Evo nekoliko indirektnih ili refleksnih primena: primena hladne vode na gornji deo kičme je najbolja metoda protiv krvarenja iz nosa; stavljanje ruku u ledenu vodu i istovremena primena leda na zadnji donji deo glave i gornji deo kičme; stavljanje nogu u hladnu vodu takođe pomaže kod krvarenja iz nosa. Za krvarenje u plućima stavlja se hladna obloga preko grudi i veoma vruće obloge između ramena, na zadnji deo vrata i gornji deo kičme. Led stavljen na nozdrve izazvaće takođe skupljanje krvnih sudova u plućima. Kod krvarenja u stomaku treba progutati kockice leda i staviti ledenu oblogu na refleksno područje za stomak (videti spisak refleksnih područja sa prethodnih stranica knjige).

PRIMENA HIDROTERAPIJE

- Primena platna i ćebadi -

LOKALNA PRIMENA HLADNE VODE

Lokalna primena hladne vode znači da se primenjuje samo na manje delove tela. Mogu služiti i kao obloge radi smanjenja protoka krvi do udova.

Hladna obloga. Ona predstavlja lokalnu primenu platna umočenog u hladnu vodu. Mogu se koristiti ručni peškiri ili pamučna platna.

Dosta pomaže kod groznica, bola usled otoka ili povrede (na primer, uganuće). Koriste se i kod zapušenja kod sinusa i glavobolja (kod oba slučaja se hladne obloge primenjuju zajedno sa toplom kupkom nogu). Pored toga, pomažu i kod ubrzanog rada srca ili tahikardije (preko 100 otkucaja u minuti).

Način primene:

1 – stavite peškire na krevet i oko pacijenta pacijenta, da se ne bi okvasili

2 – presavijte peškire (platno) na željenu veličinu; potom ih potopite u hladnu vodu i iscedite samo toliko da ne kaplje voda sa njih (ili bolje, u mokre peškire stavite led, da bi obloge bile mnogo hladnije).

3 – stavite ih na oboleli deo

4 – menjajtu oblogu sa novom hladnom svakih 1-5 minuta. Potrebne su dve obloge, kako bi mogle stalno da se menjaju. Ako se ovo ne uradi, obloge se brzo zagreju. Što je deblja obloga, manje puta će morati da se menja.

5 – hladne obloge mogu da se stavljaju na glavu, na predeo srca ili pluća, na stomak, leđa, itd. Kada se stavljaju na glavu, moraju se držati čvrsto, naročito na čelo i slepoočne arterije (arterije sa leve i desne strane čela, odmah iznad i malo ispred ušiju). Kod groznice obloge se mogu staviti na stomak.

Kada se obloga drži predugo (preko 3-5 minuta), postaje zagrejana, osim u slučaju da je obloga dovoljno debela. Kada primenjujete hladnu oblogu, nije nimalo dobro da postane zagrejana.

Ledena obloga. Ona ima uvek jači efekat od platna koje se potopi u hladnu vodu. Može se stavljati preko srca i grudi, radi usporenja srčanog ritma. Koristi se kod uganuća i povrede ligamenata, akutnog zapaljenja zglobova i opekotina. U bolnicama se s uspehom koristila za usporenje srčanog ritma i radi suzbijanja termičke reakcije nakon izvršene hirurške operacije.

Način primene:

1 – izdrobite led na deliće ili se koristite samim snegom

2 – zavijte oboleli deo tela u platno (da se ne bi smrzao)

3 – stavite izdrobljeni led ili sneg preko ovog platna, tako da led ili sneg bude debeo 2,5 cm

4 – zavijte to velikim platnom da bi se sve držalo na mestu. Dobro pričvrstite.

5 – da ne bi došlo do smrzavanja, uklanjajte često ledenu oblogu. Trljajte taj deo tela snegom ili primenite toplu oblogu kako biste izazvali lokalnu reakciju tela na toplotu.

Ledena kravata. Ova metoda je skoro ista kao gore opisana ledena obloga. Razlika je u tome što se sneg ili zdrobljeni led stavlja u peškir i onda stavlja na vrat ili drugi deo tela gde se nalaze zglobovi. Sa metodom „ledene kravate" je zbog toga lakše raditi nego sa ledenom oblogom.

Kada se stavi oko vrata, ona postaje „ledeni okovratnik" (ledena obloga za vrat). Ali, može se staviti i oko ramena, lakta, kolena ili članka.

Efekat je da se skupljaju karotidne arterije na vratu, kao i kičmene arterije, koje idu do glave, zajedno sa svojim susednim arterijama. Tako manje krvi stiže do mozga i glave.

Koristi se često za groznicu, glavobolju, meningitis, sunčanicu. Skupljanje krvnih sudova onemogućava curenje krvi u oštećena tkiva; tako se sprečava stvaranje otoka. Takođe može da spreči i otok sa modricama, kada dođe do oštećenja tkiva (usled uganuća, udarca, itd.) Pored toga, pomaže kod reumatoidnog artritisa, akutnog infektivnog artritisa i akutnog zapaljenja zgloba usled reumatske groznice.

Način primene:

1 – zdrobite led i stavite u peškir (Možete i da ne stavljate led ili sneg u suv peškir, već samo da ga umočite u hladnu vodu. To ipak neće biti previše hladno i moraće često da se menja obloga.)

2 – presavijte peškir tako da bude oko 7,5 cm širok i dovoljno dug da može obuhvatiti vrat

3 – stavite ga oko vrata

4 – ako se primenjuje na neki drugi deo tela, a ne vrat, koristite platno veličine najmanje 30x30 cm za ramena i 20x23 cm za laktove i članke.

Kesa sa ledom (ledena kapa). Možete ih kupiti u lokalnim prodavnicama. Ima ih u različitim oblicima i veličinama (na primer, jedna vrsta leđne kese sa ledom je široka oko 7,5 cm i duga 18-25 cm). Najbolje vrste napravljene su od čiste prirodne gume i sve imaju poseban zatvarač.

Kesa sa ledom ili ledena kapa sprečava ili smanjuje otok, olakšava bol, suzbija krvarenje i smanjuje zapušenje i zapaljenje.

Drugi pozitivan aspekt se odnosi na njegove refleksne efekte: oslobađa zapušenje i zapaljenje dubljih unutrašnjih organa, kao kod upale slepog creva i upale jajovoda. U tu svrhu, metoda se primenjuje na refleksno područje povezano sa tim organom (videti prethodne stranice za više informacija o refleksnim područjima).

Treća upotreba se odnosi na ojačavanje i usporavanje srčanog rada, kada je puls ubrzan i slab.

Način primene:

1 – napunite ledenu kapu ili kesu sa dobro izdrobljenim ledom do polovine. Pritisnite da bi izašao vazduh i potom jako zatvorite poklopac. Osušite i proverite da li negde curi.

2 – prekrijte platnom ili peškirom deo tela koji se tretira, te primenite onde gde je potrebno. Kesu sa ledom i ledenu kapu nikad ne primenjujte direktno na kožu, već ih uvek najpre stavite u neko platno.

3 – sve vreme posmatrajte da li postoji opasnost od nastanka promrzlina

4 – kada led počne da se topi, dodajte još kocki leda

Upozorenje – kesa treba da bude laka; ako se duže upotrebljava (naročito na stomak i grudi) može se izvaditi deo sadržaja kako bi smanjili njenu težinu. Kada je napunjena, i vazduh nije izbačen iz nje, led će se brže otopiti.

Proksimalna obloga. Proksimalna obloga je svaka vrsta ledene obloge, kese sa ledom i drugog, koja se stavlja preko neke velike arterije u cilju smanjenja dotoka krvi u deo tela ili ud koji dobija krv od iste. Nije uvek prigodno da se mokri peškir primenjuje na oboleli deo tela, što naročito važi za otvorene rane, koje moraju ostati veoma čiste.

Način primene:

1 - hladna obloga se umoči u vodu (16-21 stepen) i onda stavi na arteriju koja krvlju snabdeva oštećeni deo tela. Umesto hladne obloge može se koristiti kesa ispunjena ledom ili ledenom vodom.

2 – obloga se mora stalno menjati kako bi se ostvario efekat hladne vode.

Važno je znati gde treba primeniti hladnu proksimalnu oblogu. Evo nekoliko primera najpogodnijih mesta na telu i područja gde će se smanjiti temperatura i dotok krvi:

– na koleno i list noge, zbog stopala

– na butnu arteriju sa unutrašnje strane noge, na celu butinu, ili kesa sa ledom na deo iza kolena (zbog efekta na deo noge ispod kolena)

– ledena kesa na preponu (zbog efekta na celu nogu)

– hladna obloga oko lakta (zbog cele ruke)

– na ceo gornji deo ruke (zbog podlaktice)

– na pazuh (zbog cele ruke)

– kesa sa ledom na lakat (zbog šake)

– ledeni okovratnik ili hladan morki peškir oko vrata (zbog efekta na mozak). Tako se smanjuje zapušenje u mozgu, zapaljenje grla, a pomaže i kod meningitisa.

– na karotidne arterije, koje se nalaze sa obe strane vrata (zbog efekta na mozak)

METODA TOPLOG I HLADNOG

U pitanju je primena hladnog platna porkivenog flanelom na oboleli deo tela. Telo onda reaguje i zagreva platno; posledica toga je poboljšana cirkulacija i bolji protok krvi kroz povređene delove tela.

Zagrevana i suva obloga za grlo. U pitanju je hladna obloga koja je toliko zavijena da se brzo zagreje. Efekat je sličan efektu blage, dugotrajne primene pare.

Polako, nakon nekoliko sati, obloga za grlo ublažava zapaljenje i dovodi do izlečenja. Hladno, mokro platno se umota oko grla i obloži potom suvim flanelom, radi sprečavanja cirkulacije vazduha. Tako se stvara veća toplota. Majke često uveče stavljaju zagrevanu oblogu na obolelo grlo svoje dece, koja se ne skida do jutra, kada treba da je već suva.

Obloga za grlo pomaže kod bola u grlu, promuklosti, upale krajnika, upale grla i krajnika, i upale Eustahijeve tube.

Za ovu oblogu potrebno je: 2-3 sloja obične pamučne krpe 7,5 cm širokih, i dugih dovoljno da može dva puta obaviti vrat; dva sloja flanela, širokih ne manje od 10 cm; pribadači, a možda i malo zavoja.

Način primene:

1 – pripremite materijal za oblogu za vrat. Ako se radi o nekom ko je previše bolestan da bi

mogao zagrejati oblogu, onda koristite suvu oblogu za grlo, koja se sprema na isti način kao i zagrevana obloga, samo se ne umače u hladnu vodu.

2 – kod obične zagrevane obloge za grlo, krpa se potapa u hladnu vodu i onda stavlja na vrat. Oko vrata treba da bude 2-3 sloja iste.

3 – dobro je obložite flanelom (sa jednim ili dva sloja, zavisno od težine celog materijala). Podesite flanel. Nemojte previše stegnuti da obolelom bude neprijatno. Zatvorite pribadačom.

4 – u slučaju upale krajnika i upale Eustahijeve tube, obloga treba da obuhvati i donji deo uveta. Možda bude bilo potrebno da se taj deo obloge pričvrsti (deo oko donjeg dela uveta) zavojem, koji bi išao do gornjeg dela glave i nazad.

5 – uklonite oblogu sledećeg jutra. Treba da je skroz suva. Kada se prvi put stavlja, treba da je prilično mokra, ali ne da sa nje kaplje voda. Sledećeg jutra mora biti suva.

6 – odmah nakon toga, istrljajte vrat krpom umočenom u hladnu vodu.

Zagrevana i suva obloga za zglobove. Slična je gore opisanoj zagrevanoj oblogi za grlo. Glavna razlika je u tome što se ova obloga primenjuje na zglobove (stopala, članak, koleno, lakat, šake, ili ručni zglob), a ne na vrat.

Najčešće se koristi za slučajeve reumatizma i reumatske groznice, a može da leči i neka druga oboljenja zglobova.

Način primene:

1 – treba vam sličan materijal kao iz prethodnog odeljka. Ako je pacijent previše slab ili bolešljiv da bi mogao ugrejati vlažnu oblogu, onda je najbolje da se stavi suva obloga za zglobove (nekoliko slojeva flanela, sa ili bez suve pamučne krpe ispod).

2 – možete da stavite i rastvor (poput ulja od zimzelena (formula "BFC kosti-mišići"), kamforovog ulja, mentola, vode od slačice, itd.) na pamučnu krpu, pre nego što se stavi oko zgloba. Tako se ublažava bol, i svojim antiirigantnim dejstvom pojačava efekat zagrevanja usled pojačavanja cirkulacije krvi u bolnom zglobu.

3 – dva sloja pamučne krpe se drže oko zglob(ov)a. Ponekad se koristi gaza, ali pamučna krpa vam omogućava da obloga bude bliža površini kože. Potom se ona pričvrsti zavojem širokim od 7,5 cm ili širokim flanelom.

Vlažna obloga za stomak, parcijalna obloga za stomak i vlažni pojas. U pitanju je zagrevana obloga koja se primenjuje na stomak i za predeo creva. Primenjuje se platno umočeno u hladnu vodu i prekriveno suvim flanelom, koji telo ugreje, pa ta toplota postane vrlo delotvorna na telo. Vlažna obloga za stomak se naziva i „povez" i „pojas". Kada se samo prednji deo navlaži, to se zove parcijalna obloga za stomak.

Vlažna obloga (povez) za stomak je jedna od najboljih vrsta zagrevanih obloga. Preporučuje se za skoro sve oblike lošeg varenja, nervne iscrpljenosti, anemije jetre, nesanice, gnojne žutice, zatvora i sličnih oboljenja. Za ove svrhe uglavnom se primenjuje noću.

Korisno je i u blažim slučajevima mučnine i povraćanja, ako se na stomak stavi termos sa vrućom vodom. Ako se stavi plastika preko flanela, kako se pamučna krpa ne bi osušila, to se onda zove „zaštićeni povez"; koristi se kod problema sa varenjem, kao i za smirivanje organa u stomaku. Zaštićeni povez time što sprečava da se pamučna krpa osuši, izazvaće jače preznojavanje.

Potreban je jedan sloj pamučnog materijala ili 3-4 sloja gaze. Sloj treba da je širok 20-23 cm, bez obzira od čega je materijal, i da se može malo više od 1,5 puta previti oko tela. Preko toga ide flanel, širok 30 cm i iste ili malo veće dužine kao platno. Biće potrebni i pribadači, a možda i plastična zaštita.

Način primene:

1 – materijal umočite u hladnu vodu

2 – (ako je pacijent previše slab ili bolešljiv da bi mogao ugrejati veliku vlažnu površinu pamuka, onda primenite parcijalnu oblogu za stomak: samo navlažite deo koji se stavlja na stomak). Ili, samo navlažite mali deo koji ide na stomak, a neka samo flanel bude obmotan oko tela. Ove dve vrste parcijalne obloge za stomak su blaži oblici vlažne obloge za stomak.

3 – suvi flanel se prostre na sto; platno (ili gaza), skoro potpuno isceđeno od hladne vode, se stavi preko.

4 – na pacijenta koji leži treba da se stavi obloga. Donji deo materijala i flanela treba da dodiruje kukove.

5 – svaki kraj vlažnog materijala se zategne i presavije ispod pacijenta

6 – brzo sve prekrijte flanelom, postavite ga lepo i stavite pribadače. Stavite ih na svaki kraj

kako bi se povez bolje držao. Flanel bi trebalo da 4-5 cm prelazi veličinu vlažne gaze ili platna.

7 – ako se stavi plastika da se flanel ne bi osušio (kod problema sa varenjem), to onda postaje zaštićena obloga; ipak, znajte da to nije uobičajen način pravljenja vlažnih obloga za stomak.

8 – ponekad se stavlja termos sa vrućom vodom preko flanela, na predeo stomaka.

9 – kada budete sklonili povez, operite taj deo tela hladnom vodom i potom ga dobro osušite

Vlažni pojas je vlažna obloga za stomak, koja je zagrevana obloga i koja se stavlja na stomak. On pokriva prednji, bočni i zadnji deo donjeg trupa. Područje na koje se primenjuje gore je ograničeno bradavicama, a dole kukovima.

Zagrevana obloga za grudi. Jedna vrsta obloge kada se obloga primenjuje i menja neprestano. Druga vrsta je parcijalna obloga za grudi, kod koje se vlažno platno stavlja samo na grudi. Upotrebljava se kada je pacijent previše bolešljiv da bi mogao sam zagrejati oblogu. Još jedna vrsta je suva obloga za grudi, koja ne sadrži vlažnu oblogu. Najbolje ju je primenjivati između drugih tretmana; međutim, oni koji su mršavi, stari ili su u ranim stadijumima zapaljenja pluća, ne reaguju dobro na primenu hladne vode. Zagrevana obloga za trup jeste obloga koja prekriva cele grudi, stomak i karlicu.

Ove obloge polako akumuliraju toplotu na predeo grudi, te tako pomažu u ublažavanju raznih vrsta zapušenja u grudima i plućima.

Od gore navedenih, najbolja je zagrevana obloga za grudi (još je bolja stalna topla obloga za grudi); parcijalna obloga ima mnogo manje efekta, dok je suva obloga najmanje efikasna.

Obloge za grudi pomažu kod bronhijalne i prehlade disajnih organa koje duže traju, zatim kod gripa i zapaljenja pluća. Kod akutnog zapaljenja pluća primenjuje se samo suva obloga za grudi, a tokom perioda oporavka od bolesti, primenjuje se samo zagrevana ili parcijalna obloga za grudi. Tokom zapaljenja pluća, koža ne poseduje svoju normalnu sposobnost prilagođavanja promenama sredinske temperature. Kod pleuritisa (upale plučne maramice) ako je pacijent jake građe, odmah nakon primene toplote, poput trajne tople obloge, primenjuje se zagrevana obloga. Ali, ako pacijent nema mnogo snage, primenjuje se samo suva obloga, zajedno sa termosom vruće vode na nju. Ove obloge za grudi korisne su i kod jakog kašlja, gušobolje, astme i sličnih oboljenja.

Obolga za grudi može se napraviti na nekoliko načina, ali pošto ćete je na istoj osobi više puta primenjivati, ovde ćemo opisati najjednostavniji način: prilagođenu oblogu za grudi.

Uzmite materijal od flanela i makazama ga isecite na dva dela. Jedan deo ide preko grudi, gornjeg dela ramena i sa strana; drugi deo treba da prekrije leđa, donji deo ramena i strane. Na ramenima i ispod ruku ova dva dela treba da se preklapaju. To se na kraju pričvrsti pribadačima.

Takođe vam je potreban pamučni materijal (poput starog čaršava), ako se primenjuje vlažna obloga (obična zagrevana ili parcijalna obloga za grudi). Ne treba vam ako se primenjuje suva obloga.

Način primene:

1 – zagrejte grudi pacijenta oblogama ili toplotnim lampama (može obična stona lampa).

2 – ako se primenjuje vlažna obloga, dobro je potopite u vodu sa česme i stavite na grudi (parcijalna obloga), ili je obmotajte oko grudi i gornjeg dela leđa (zagrevana obloga)

3 - (ako hoćete, potom možete na vlažnu oblogu, koja je na grudima, da stavite kamforovo ulje ili nešto slično)

4 – (ako želite da pojačate znojenje, treba da stavite plastiku na vlažnu oblogu)

5 – brzo prekrijte oblogu odgovarajućim flanelom, koji ste prethodno isekli.

Upozorenje: Vlažna obloga treba dobro da se iscedi i da se dobro prekrije, kako ne bi došlo do nazeba i kako bi se izazvala brza reakcija. Obloga mora na svaki deo tela lepo da se namesti, ali i da se omoguće pokreti grudi pri disanju. Obloga treba da bude ugodna za pacijenta i treba da se zagreje za vrlo kratko vreme. Ako se ne zagreje, sklonite je, i stavite parcijalnu ili suvu oblogu. Tokom akutnih faza zapaljenja pluća primenjujte suvu oblogu za grudi (a ne zagrevanu oblogu). U slučaju pleuritisa, najbolje je primeniti suvu oblogu. I parcijalna i suva obloga za grudi opisane su ispod:

Parcijalna obloga za grudi. Slična je gore opisanoj zagrevanoj oblozi za grudi, s tim da se njen vlažni deo stavlja samo na grudi. Pomaže onima koji se previše bolešljivi da bi mogli sami da zagreju celu oblogu (zagrevanu oblogu za grudi).

Način primene:

1 – pamučni materijal parcijalne obloge može se iseći na veličinu koja vama odgovara, jer se ona stavlja samo na grudi

2 – potopite ga u vodu, iscedite i stavite na grudi

3 – prekrijte flanelom

Pošto je veći deo suv, efekti su slični kao kod suve obloge za grudi.

Upozorenje: Za akutne faze zapaljenja pluća primenjuje se samo suva obloga, a tokom oporavka od iste, primenjuje se zagrevana ili parcijalna.

Suva obloga za grudi. Slična je zagrevanoj oblozi, samo sa jednom velikom razlikom - nema vlažnog materijala između kože i pokrivača.

Odlično pomaže kada se primenjuje između drugih tretmana. Takođe je dobro prilagođeno za mršave i stare ljude, koji ne mogu sami svojim telom da zagreju vlažnu oblogu u slučaju primene zagrevane obloge za grudi. Suva obloga je isto tako najbolja i kod ranih stadijuma zapaljenja pluća.

Primenjuje se tako što se koristi samo flanel, i stavlja se preko tankog sloja odeće koje nosi pacijent.

Suva obloga je potrebna kod mršavih, slabašnih ljudi, jer je gotovo nemoguće dovoljno dobro pričvrstiti vlažnu oblogu za njihovo telo, radi sprečavanja cirkulacije vazduha, a da im pritom bude ugodno i da mogu disati.

JAČA METODA TOPLOG I HLADNOG

Metoda sa vlažnim čaršavom. Čaršav se potopi u hladnu vodu, iscedi i potom brzo obavije oko osobe koja se zatim pokriva sa jednim ili dva ćebeta. Telo reaguje i brzo zagreva čaršav, te reltivno brzo to postane vlažna zagrevana obloga.

Zavisno od toga koliko dugo se drži, ova metoda ima jedan ili više od svoja četiri efekta. To je zbog toga što prolazi kroz četiri nivoa, zavisno od toga koliko se brzo zagreje, a to su: 1) rashlađujući efekat, 2) neutralni efekat, 3) efekat zagrevanja i 4) efekat preznojavanja. Staćete na nivou ili produžiti onaj efekat koji želite da postignete. Kasnije ćemo dati detaljnija objašnjenja o svakom od ovih nivoa ponaosob.

Način primene:

1 – kada sav materijal pripremite, objasnite pacijentu kako ide postupak. Trebalo bi na početku uraditi klistiranje, koje je vrlo važno. Isto tako, ako je potrebno, primenite 10-minutnu toplu kupku stopala, uz hladnu oblogu na glavu (ove metode su objašnjene kasnije u poglavlju), zato što celo telo treba da bude toplo pre nego što se primeni metoda sa vlažnim čaršavom. A ako to nije potrebno, neka ovoj metodi prethodi topla kupka celog tela (u kadi).

2 – stavite materijal od plastike ili gume na čaršav na krevetu. Preko njega stavite ćebe, uzduž presavijeno, tako da gornje ivice prelaze donje. Gornji kraj ćebeta treba da pokrije donju polovinu jastuka.

3 – izvadite čaršav iz hladne vode i što je moguće bolje ga procedite. Stavite ga na ćebe tako da gornji kraj bude malo ispod vrha ćebeta.

4 – zatim pomozite pacijentu da legne na čaršav tako da mu ramena budu 7,5 - 10 cm ispod gonjeg kraja čaršava.

5 – dok su mu ruke podignute, brzo obavijte čaršav oko trupa pacijenta i oko bliže noge.

6 – lagano pritisnite čaršav da dodirne kožu, i uvucite ga sa druge strane.

7 – spustite mu ruke i potom drugi deo čaršava obmotajte mu oko ruku, trupa i dalje noge. Presavijte čaršav preko njegovih ramena i vrata. Važno je da ga brzo uvijete u ovaj čaršav. Vlažan čaršav mora da na svakom delu tela bude u kontaktu sa kožom.

8 – uži deo ćebeta obavite oko njegovog tela i uvucite ispod tela. Isto uradite i sa druge strane, lagano ga obavivši oko pacijenta. Zatim povucite preostali deo ćebeta i isto uvucite ispod tela i ispod stopala. Važno je da se pacijent brzo uvije u ćebe. Suvo ćebe će sprečiti da vazduh cirkuliše, jer bi u suprotnom pacijent mogao da nazebe. Zagrevanje bi trebalo odmah da usledi.

9 – možda je najbolje da se pokrije još jednim ćebetom. Dodatna ćebad mogu da se stave preko njega, uvuku sa strane i ispod stopala, ako je potrebno.

10 – stavite peškir oko vrata, zbog ćebeta i vazduha. Stavite termos vruće vode na njegova stopala kako bi ubrzali zagrevanje.

11 – okvasite mu lice hladnom oblogom (objašnjeno je na prethodnim stranicama) na početku tretmana, kao i nakon 10 minuta, kada bude otpočela reakcija tela (kada pacijent počne da se znoji).

12 – stopala pacijenta moraju sve vreme ostati zagrejana. Proverite njegovu telesnu temperaturu pre i nakon tretmana.

13 – nakon tretmana primenjuje se kvašenje hladnom vodom, posle koje se telo brzo obriše.

14 – još jednom tokom istog dana primenite metodu sa vlažnim čaršavom ili je primenjujte svakoga dana dok temperatura ne spadne. Sva-

ka primena treba da traje 15-20 minuta. Nakon nje pacijent treba da se odmara, i najbolje je da pije dosta tečnosti.

Kao što je rečeno na početku ovog odeljka, postoje *četiri nivoa* ove metode. Na kojem nivou stanete ili na kojem se zadržite, to određuje efekte koje ćete postići:

1. Rashlađujuća metoda – ovo je prva vrsta. Tada čaršav još uvek nije dostigao temperaturu tela. Potrebno je 5-12 minuta da se dostigne ovaj nivo, a nakon tog vremena, efekat se pojačava ako se otkloni čaršav i primeni drugi (vlažni, hladni) čaršav. A može i da se ćebe delimično otkloni i poprska hladna voda na vlažni čaršav koji pokriva pacijenta.

Ovo je moćna metoda za snižavanje visoke temperature, a naročito za razne vrste groznica.

2. Neutralna metoda – vrsta metode kada vlažni čaršav dostigne tempeaturu tela ili je malo pređe. Kada je telo postalo zagrejano, ovaj drugi nivo se može produžiti uklanjanjem svih sem jednog ili dva suva prekrivača, koji se nalaze na vlažnom čaršavu. Ali telo mora sve vreme ostati zagrejano i ne sme da ga dotiče vazduh koji cirkuliše.

Ova metoda je odlična protiv nesanice i svima koji ne mogu da zaspe pomaže da zaspe. Koristi se i kod manije, alkoholnog derilijuma i nemira. Neutralna kupka ima isti efekat, samo verovatno još jači.

3. Metoda zagrevanja – otpočinje kada obloga dostigne temperaturu malo veću od telesne, a završava se kada se pacijent počne znojiti. Kada se dostigne ovaj nivo, treba takvo stanje održavati oko 20 minuta, da bi se postogli maksimalni rezultati.

Tako se telo zagreva i smanjuje se lokalno zapušenje u bilo kojem njegovom delu.

4. Metoda preznojavanja – kada telo počne da se znoji. Znojenje se može intenzivirati ili produžiti ako se doda još prekrivača, stavi termos sa vrućom vodom između ćebadi ili konzumiranjem tople vode ili limunade. Hladne obloge na glavi ne treba da budu previše hladne, niti da se prečesto menjaju.

Ova metoda je odlična protiv groznica kod dece, kapilarnog bronhitisa, prehlada, kao i gojaznosti i reumatizma usled gojaznosti.

Metoda zagrevanja i preznojavanja koriste se i u slučaju alkoholizma, gihta, gripa i izbacivanja nikotina iz tela (smanjuje želju za duvanom).

Jedna od najboljih metoda protiv groznica u ranom detinjstvu jeste sledeća: topla kupka celog tela u kadi, posle koje se primenjuje gore opisana metoda sa hladnim, vlažnim čaršavom. Zbog iscrpljenosti od groznice, dete će često čvrsto zaspati nakon što tretman dostigne onaj treći nivo zagrevanja.

LOKALNA PRIMENA TOPLOG I HLADNOG

Naizmenična obloga. U pitanju je naizmenična primena vrlo vruće i vrlo hladne vode (primenjuje se jedna, pa druga). Verovatno ne postoji metoda koja na ovako intenzivan i rapidan način omogućava brži protok krvi u sve delove tela. Na taj način se brže otklanja gnoj, sprečava nastanak rana od ležanja (koje se često pojavljuju u slučaju groznice, tuberkuloze i drugih sličnih oboljenja). Takođe se može primeniti i na paralizovane udove i delove tela koje su zahvatile promrzline, stimulišući upijanje otoka u predelu stomaka ili grudi. Isto tako, primenjuje se i u slučaju zapaljenja pluća, gde delovi tela oštećeni akutnim zapaljenjem nisu potpuno obnovljeni.

Naizmenične leđne obloge su efektivne protiv trovanja od supstanci na bazi morfijuma, alkohola i sličnih problema. U jednom slučaju trovanja opijumom, puls pacijenta je bio manji od 20 otkucaja i udisao je vazduh 4 puta na svaki minut. Momentalna primena metode toplog i hladnog na leđa brzo mu je vratila puls skoro na normalu. U roku od pet minuta, udisao je vazduh 12 puta u jednom minutu, dok je celokupna promena stanja pacijenta bila tako neverovatna da je ljudima koji su bili pored to delovalo kao čudo, jer nikada pre nisu videli tako snažno stimulišuće efekte vešto primenjenih termičkih metoda.

Način primene:

1 – u pitanju je primena vruće obloge, posle koje sledi primena hladne obloge: kada se skloni materijal za za vruću oblogu, peškir umočen u hladnu ili ledenu vodu se stavlja na određeni deo tela. Hladna obloga mora stalno da se menja, kako bi ostala hladna, a može da ostane dugo koliko i vruća obloga, ili manje od toga (ali nikad duže).

2 – obloga se skloni i to mesto dobro obriše. Potom se primenjuje druga vruća obloga. Obično se tri puta promene vruća i hladna obloga. Uvek se morati početi sa vrućom, a završiti sa hladnom.

Odvodna obloga. Razlikuje se od gore opisane naizmenične obloge samo po vremenu primene vrućeg i hladnog. Kod naizmenične obloge vreme trajanja je jednako ili primena vruće obloge ne prelazi vreme primene hladne. Kod odvodne obloge, primena vruće obloge je mnogo duža nego od hladne.

Ova obloga je veoma korisna za ublažavanje svih vrsta fizičkih bolova. Treba znati da se bol najbolje otklanja primenom vrlo vruće vode u određenim slučajevima, u drugim se to postiže hladnom vodom, dok kod trećih naizmeničnom primenom obe. Ipak, bol se povećava u mnogim slučajevima kada se nervi nadražuju (naročito kada je prisutno zapaljenje). Tada je najbolje da se naizmenično primenjuje vruće i hladno.

Odvodna obloga takođe odlično pomaže i kod zapušenja, gastritisa, akutnog išijasa, oboljenja nerava, bolnih oboljenja oka i iritacija na kičmi. Često ima momentalnog efekta na jaku zubobolju.

Način primene:

1 – pratiti upustva za primenu vruće obloge (ispod objašnjene). Ali svaki put kada se prestane sa primenom vruće vode, naneti peškir umočen u hladnu ili ledenu vodu (zavisno od izdržljivosti pacijenta). Neka ostane tako nekoliko sekundi, a potom okrenite peškir i neka ostane još nekoliko sekundi.

2 – koža je sada suva, i primenjuje se sledeća vruća obloga. Obično se tri puta promene vruća i hladna obloga.

Naizmenična primena tople i hladne vode na glavu. Primenjuju se dve potpuno različite - tople i hladne - obloge na glavu. Obe se stavljaju istovremeno, jednu odmah nakon druge, tako da ne možete pogrešiti.

U pitanju je naizmenična primena tople i hladne vode na glavu. To znači da prvo treba da stavite vruću oblogu, a potom hladnu; zatim opet vruću, pa opet hladnu, i tako tri puta.

Ovime se uzrokuje povećanje protoka krvi u povređeni deo tela. Na taj način se poboljšava cirkulacija krvi u glavi i glavobolja usled anemije nestaje (glavobolja čiji je uzrok nedostatk krvi u mozgu). Takođe je korisno i protiv prehlade i pasivnog zapušenja u glavi.

Potrebna su dva debela peškira (oko 30 cm veličine) radi pravljenja vlažnih oblogi, dve kese ispunjene dobro zdrobljenim ledom, koje se prekriju tankim slojem pamuka (ili gazom). Zatim, termos do pola napunjena vrućom vodom, prekriven ili suvim materijalom kao vruća obloga ili peškirom. Potreban je i jedan bokal ledene vode i sud sa ključalom vodom.

Način primene:

1 – stavite termos sa vrućom vodom na zadnji deo vrata i glave.

2 – izvadite i blago iscedite oblogu od ledene vode i potom je stavite na lice. Treba da prekrije lice, gornji deo glave i uši. Jako pritisnite čelo i arterije odmah iznad i malo pored ušiju.

3 – stavljajte novu oblogu na svaki minut.

4 – nakon tri minuta sklonite termos sa vrućom vodom i na njegovo mesto stavite prekrivenu kesu sa ledom. Takođe, umesto hladne obloge na licu stavite novu oblogu, potpuno isceđenu od vruće vode. Pratite uputstva ispod iz pasusa „Upozorenje" u vezi sa primenom vruće obloge na lice. Stavljajte novu oblogu na svaki minut.

5 – ponovite sve u sledeća tri minuta: stavite ponovo termos vruće vode iza vrata i hladnu oblogu na glavu.

6 – tako uradite tri puta. Zatim, rashladite se hladnom oblogom svuda po glavi i potom se dobro obrišite, naročito kosu osušite.

Upozorenje. Krevet treba da bude zaštićen plastičnim materijalom. Vruću oblogu ne smete pritiskati na lice. Oči moraju biti zaštićene od toplote debelom oblogom ili peškirom.

Istovremena primena tople i hladne vode na glavu. I ovde se stavljaju vruća i hladna obloga na glavu, samo što umesto da se smenjuju, vruća se drži na jednom mestu, dok je hladna u isto vreme na drugom mestu. Glavna razlika je u tome što se hladna obloga primenjuje na refleksno područje za dublji deo tela, ili na veću arteriju koja ga snabdeva krvlju. To dovodi do procesa odvođenja krvi iz glave, tako da je efekat ove metode potpuno suprotan od efekta pethodno opisane metode.

Ova metoda je veoma efktivna u smanjenju zapušenja u glavi i nestajanju glavobolje uzrokovane prevelikom količinom krvi u mozgu.

Potrebni materijal je isti kao kod prethodno opisane metode.

Način primene:

1 – stavite jednu kesu sa ledom na zadnji deo vrata, a drugu kesu sa ledom (ili još bolje, ledenu kapu – i jedno i drugo se može kupiti u prodavnici) na teme glave. Još jedan hladan vlažan peškir preko vrha glave će pojačati efekat

hladnog (bolje je tako uraditi nego nakvasiti kosu).

2 – kese sa ledom ili ledene obloge (led unutar krpe) stavite i na karotidne arterije (nalaze se sa obe strane vrata ispod uveta i one dovode krv do mozga).

3 – zatim primenite vruću oblogu na lice, koja treba da pokriva i uši i čelo. Pamučni materijal (ili gaza) treba da bude ispod vruće obloge kada se primenjuje na lice. Nos ne treba da bude pokriven, jer je bolje kad pacijent može da udiše malo hladniji vazduh.

4 – tretman završite kvašenjem stopala prvo vrućom, a onda hladnom vodom. Za to vreme hladna obloga (hladan, vlažan peškir) treba da bude na vratu i glavi.

Naizmenična primena tople i hladne vode na kičmu. U pitanju je odvodna obloga, samo što se umesto hladne obloge na određeni deo tela trlja malo parče leda. Tako da je ova metoda višestruka primena vruće vode, s tim da se koristi led između svake primene vruće vode.

Ova metoda deluje kao jak stimulans i okrepljuje, i koristi se za brojna oboljenja kojima odgovaraju njeni efekti. Poboljšava cirkulaciju, pojačava mišićni potencijal i stimuliše dejstvo motornih nerava.

Način primene:

1 – odvodna obloga je već opisana na prethodnim stranicama, i predstavlja jednu vrstu vruće obloge. Ova metoda se primenjuje isto kao i odvodna obloga, samo uz nekoliko izuzetaka:

2 – svaki put kada se skloni vruća obloga, umesto da se nakratko primeni hladna obloga, brzo se 3-5 ili više puta protrlja malim parčetom leda preko datog dela tela. Potom se to obriše i nanese sledeća vruća obloga (važno je da svaka sledeća vruća obloga bude unapred spremljena, pre nego što se primeni led).

LOKALNA PRIMENA TOPLOG

Vruća obloga. U pitanju je primena vlage i toplote na deo tela, tako što se platno potopi u vruću vodu, iscedi i nanese na oboleli deo. Ne postoji efikasnija i jednostavnija metoda primene vruće vode od ove kod koje se koristi platno umočeno u vrelu vodu.

Mada je bolje da toplota ide zajedno sa vlagom, ipak ne mora tako da bude. U slučaju ublažavanja bola, najbolja je lokalna primena vruće vode, to jest, na samo jedan deo tela. Vruća obloga predstavlja najjednostavnije i najefikasnije sredstvo primene vlage i toplote na različite delove tela.

Vrućom oblogom se ublažava bol. Ako toplotni efekat nije prejak i ako primena traje duže, pre nego što se promeni vruća obloga, onda može i da opusti pacijenta i da mu omogući da lakše zaspi. Takođe pojačava cirkulaciju belih krvnih zrnaca i protok krvi do kože, te tako ublažava unutrašnja zapušenja. Ublažava napetost i grčeve u mišićima, kao i bolove u mišićnim tetivama i unutrašnjim organima. Izaziva preznojavanje, te se tako brže izlučuju toksini iz tela. Takođe može da stimuliše ili opusti pacijenta, sve u zavisnosti od temperature primenjene vode. Vruće obloge su odlične za zapušenje u grudima, usled prehlada, bronhitisa i upale pluća.

Potreban je lonac sa ključalom vodom ili neki uređaj za zagrevanje vode, materijal za najmanje četiri vruća obloge, jedan ili dva peškira, jedan peškir za pranje i lavor sa hladnom vodom. Evo kako se pravi vruća obloga: materijal može da se napravi i iseče od ćebadi ili može da se kupi materijal za ovu svrhu. Veličina treba da bude 75-90 cm, tako da četiri materijala može da se dobije od jednog ćebeta. Najbolje je kad materijal sadrži i malo vune, a ne da je samo od pamuka. Zapravo, idelano bi bilo 50% vune (da bi se zadržala toplota) i 50% pamuka (da bi se zadržala vlaga). Neki ljudi koriste prošiven materijal od vune i pamuka, veličine 90 cm. On se smatra najboljim u slučaju da se za njegovo zagrevanje koristi neki uređaj za zagrevanje; ipak, on je nekako manje efektivan od materijala (isečenog od ćebeta) koji se potapa u ključalu vodu.

Ako se odeća stavi u uređaj za zagrevanje, umesto da se potopi u sud sa ključalom vodom, pustoji veća verovatnoća da se pacijent opeče, pošto je para iz tog uređaja mnogo vrelija od ključale vode. Zbog toga ćemo ispod opisati samo metodu sa ključalom vodom.

Način primene:

1 – soba treba da bude topla (24-27 stepeni), bez promaje, dok voda treba da ključa. Jedan materijal za vruća oblogu treba da bude presavijen u tri sloja.

2 – uhvatite krajeve i malo ih uvrnite. Potom potopite materijal u ključalu vodu, izuzev krajeva koje držite. Izvadite i jako uvrnite, dok tako držite suve krajeve. Istegnite ili skupite materijal da biste ga što bolje iscedili. Zatim brzo raspetljajte to što ste uvrnuli (tako što pustite jedan

kraj da padne, dok drugi i dalje držite), i stavite u suv materijal za vruća oblogu. Ako vam treba umerena toplota, stavite samo jedan materijal, a ako vam treba jača toplota i vlaga, koristite dva u jedan suv materijal za vruća oblogu.

3 – vruću vlažnu oblogu brzo stavite u suv materijal za vruća oblogu, zavijte ga i odnesite do kreveta

4 – odvijte ga i unutrašnju stranu stavite na oboleli deo tela (vlažni materijal je i dalje unutra). Pokrijte to peškirom. Materijal za vruću oblogu treba da bude toliko velik da može da prekrije veći deo tela od onog koji je oboleo.

Ako se tretman vrši na mestu koje je dosta udaljeno od šporeta, mogu da se iscede tri materijala za vruću oblogu i stave u sud sa suvim materijalom za vruću oblogu. Čuvaće svoju toplotu najmanje 30 minuta. Ako mislite da je potrebno, mogu se staviti termosi sa vrućom vodom, jedan na vrh, a drugi na dno suda u kojem je materijal za vruću oblogu.

5 – ako je pacijentu vruća obloga nepodnošljivo vrela, trljajte njome dok se ne navikne na nju. Uvek ga pitajte da li mu je vruća obloga previše vruća. Ako jeste, stavite još jedan peškir između njega i materijala za vruću oblogu.

6 – spoljni, suvi deo vruće obloge treba da dodiruje kožu i da se menja na svakih 3-5 minuta, osim u slučaju da je potrebno samo opustiti pacijenta (videti sledeći pasus). Kod bolova treba da se primenjuje vrlo vruća obloga, koja se menja čim pacijent oseti da mu je prijatna.

7 – u slučaju nesanice ili otklanjanja bola, treba duže vremena primenjivati umereno toplu oblogu (6-10 minuta); najbolje je da se primeni na kičmu ili u slučaju stezanja u stomaku, na stomak.

8 – unapred spremite sledeću vruću oblogu, pre nego što se prva skloni. Obavezno dobro obrišite vlagu sa kože pre sledeće primene. Radite brzo da biste što manje dati deo tela izlagali vazduhu.

9 – obično se primenjuju tri uzastopne vruća obloge. Kada se skloni poslednja, rashladite taj deo tela peškirom umočenim u hladnu vodu (ili trljajte rukom umočenom u hladnu vodu, hladnom oblogom ili trljajte hladnim i morkim peškirom); zatim, dobro obrišite i brzo prekrijte pacijenta, da ne bi došlo do nazeba.

Upozorenje. Važno je da soba bude topla. Budite naročito obazrivi ako se radi o mršavim ili starijim osobama, ili deci. Pazite da pacijent ne nazebe tokom ili nakon primene tretmana. Održavajte mu stopala toplim (noge mogu da se saviju u kolenu i drže u lavoru sa toplom vodom, dok pacijent leži na leđima). Pre svake primene vruće obloge, obrišite ovlaženi deo tela (zbog vlage može doći do opekotina). Sve promene treba da budu brzo obavljane. Možda bude bila potrebna i hladna obloga na čelo ili vrat. Glavu treba stalno rashlađivati.

Kada se primenjuje vruća obloga na lice ili neki drugi osetljivi deo lica, prvo stavite gazu na kožu. Ako se pacijent i dalje preznojava nakon završenog tretmana, primenite hladno trljanje celog tela, trljanje vodom ili morkim peškirom. Osetljive površine tela, poput koščanih ispupčina (kao i ožiljaka i metalnih implanata), treba zaštiti dodatnim prekrivačima od flanela ili peškirom. Ako je pacijent sklon zapušenjama u glavi, u slučaju groznice ili opšteg preznojavanja uvek stavite hladne obloge (platno potopljeno i isceđeno iz hladne vode) na glavu i vrat.

U slučaju srčanih oboljenja, najčešće kod groznice ili ubrzanog pulsa bilo kojeg uzroka, stavite kesu sa ledom na predeo srca. Ako pacijent pati od velikih bolova, vruća obloga treba da bude što vrelija, i pritom podnošljiva. U ovom slučaju ne nanosi se ništa hladno, kao i u slučaju upale pluća, bola u bubrezima i bolnih menstruacija. Nakon vruće obloge telo se samo obriše – bez primene hladnog – i odmah pokrije flanelom ili drugim suvim materijalom.

Alternativna metoda jeste upotreba nekog uređaja za zagrevanje. Ovo je takođe dobra metoda i sa njom je lakše raditi, ali treba pritom imati na umu da je materijal koji se zagreje na ovaj način mnogo vreliji nego kod prethodno opisane metode. Pazite da se vi ili pacijent ne opečete pri primeni vruće obloge! Evo kako se to radi: poprskajte vodom materijal za vruću oblogu (isečeno ćebe), isto kao kad tako činite pred peglanje odeće. Stavite materijal zatim u uređaj za zagrevanje. (Ovo je vrsta uređaja kojom se povrće i voće kuva i sprema za konzerviranje. Trebalo bi da ima dva dna, sa rupicama na sebi. Ispod tog prvog dna nalazi se voda.) Nakon prskanja, spakujte materijal i stavite ga vertikalno u uređaj. Zatvorite ga i pustite da radi 20 minuta. Nakon toga ga otvorite i nastavite po uputstvima, s tim da materijal ne treba da dodatno sami cedite.

Upotorenje. Ne primenjujte vruće obloge kada je bolesna osoba u nesvesti, kada ima paralizo-

vane delova tela, ako pati od malignih oboljenja, poseduje sklonost ka krvarenju (hemoragija) ili ima čir u stomaku ili crevima. Ne primenjujte vruće obloge na noge ili stopala dijabetičara, onog ko ima otok, proširene vene ili veći stadijum vaskularnog oboljenja u tim udovima. Nikada ne stavljajte ništa vruće direktno na oko.

Vruća obloga od gaze. U pitanju je primena toplote na manji i osetljivi deo tela, poput oka ili sveže rane. U oba slučaja treba da se koristi sterilni (potpuno čist) materijal. Ova mala zagrevana obloga od gaze ima sličan efekat kao i vruća obloga.

Ove male oblige najčešće se koriste radi ublažavanja lokalnih zapušenja i zapaljenja, i radi stimulisanja cirkulacije krvi u oštećeni deo tela.

Način primene:

1 – umočite gazu u ključalu vodu i potom je iscedite. To se radi na sličan način kao kod vruće obloge, kada krajevi ostaju suvi, a sredina vrućeg materijala se uvrne. Mora se voditi računa da obloga ne bude previše vrela. Za ovu svrhu najbolje je da temperatura bude 49 stepeni Celzijusovih.

2 – budite veoma pažljivi da oblogu ne pritiskate previše, jer ona ne sme da dotakne očnu jabučicu. Dok se tretman vrši nad jednim okom, drugo oko treba da bude zaštićeno nečim čistim i suvim.

3 – oko treba dobro obrisati pre nego što se primeni sledeća vruća obloga da ne bi došlo do opekotina. Pošto je obloga mala i nepokrivena, ona se brzo hladi, te je treba menjati svaki minut. Najčešće dolazi do željenih rezultata nakon 10-15 minuta primene ove obloge.

4 – tretman treba završiti rashlađivanjem datog dela tela uz pomoć hladnog materijala. Potom se dobro obriše i na kraju pokrije nečim, da bi se utoplilo.

Upozorenje – Vruća obloga ne sme nikada da direktno do tačinje otvoreno oko.

Metoda sa termosom vruće vode. Koristi se mekan gumeni materijal ispunjen vrućom vodom (termos), koji se stavlja na ili pored određenog dela tela. Većina ljudi je dovoljno dobro upoznata sa ovom metodom, ali mnogi ne znaju čega treba da se čuvaju kada je primenjuju.

Ova metoda obezbeđuje lokalizovanu toplotu na mesto gde je ona potrebna, a to se postiže veoma lako. Može da ublaži bolove i zapušenja, doprinese opuštanju i odmoru (ako se duže vreme primenjuje), i da pojača ili produži trajanje efekta vruće obloga.

Potrebno je da imate gumeni termos sa vrućom vodom (može se kupiti u lokalnoj prodavnici ili apoteci), flanel ili peškir, bokal ili činija sa vodom (46-52 stepena Celzijusova) i termometar, ako vam je potreban.

Način primene:

1 – napunite bokal sa vodom (46-52 stepena Celzijusova), a njime napunite termos do jedne trećine ili polovine. Postavite termos na stranu, odvrnite čep, i lagano pritisnite dok voda ne stigne do vrha; tako će vazduh izaći iz termosa (izbacivanjem vazduha termos će moći da stoji ravno, biće manje težak i lakši za korišćenje, te će proizvesti vlagu i toplotu). Zatim ga dobro zatvorite i proverite da li negde curi. Termos stavite u flanel ili peškir. Najbolje je sašiti materijal tako da ima jedan prorez za termos, umesto da se umota u peškir, jer pokreti tela mogu uzrokovati da se peškir odvoji i da onda termos nanese opekotine.

2 – vrednost ove metode leži u temperaturi vode koja se nalazi unutar termosa. Zbog toga ćete morati stalno da ga dopunjavate, tokom vremena njene primene.

3 – kasnije sačuvajte termos sa vrućom vodom, tako što ćete ga negde postaviti naopačke i čep otkloniti.

Termos sa vrućom vodom može da se uvije u vlažni materijal, koji se potom prekrije još jednim suvim. Tako će imati efekat poput mlake vruće obloge. A i efekat samih vrućih obloga može se pojačati ili produžiti stavljanjem termosa sa vrućom vodom na njih.

Upozorenje – termos nikada ne treba do kraja puniti vodom, već samo do polovine. Proverite temperaturu vode (najbolje termometrom), tako da ne stavite slučajno previše vrelu vodu u termos. Temperatura vode je naročito važna ako se ova metoda primenjuje nad ošamućenom, onesvešćenom ili previše slabom osobom. Budite vrlo pažljivi kod paralizovanih osoba i dijabetičara, inače mogu lako da se opeku. Uvek proverite da li termos negde curi, i uvek ga pokrijte flanelom ili peškirom. Posmatrajte položaj termosa, jer ako se pacijent pomera, može i njega da pomeri, pa da se opeče. Gledajte da ne bude previše tereta nad pacijentom. Nikada ne stavljajte jedan termos vruće vode preko drugog; ne sme ni da bude u kontaktu ni sa čim što je od ulja (ulje izazivanje raspadanje gume).

Topla parafinska kupka. U pitanju je topla kupka za udove (najčešće za artritične šake). Naročito je korisna zbog određenih osobina parafina, koje su opisane ispod.

Parafin je meka, bela supstanca bez ukusa i mirisa. Jedna od važnih odlika vode jeste njena visoka provodljivost toplote. To znači da toplotu može da brzo prenese na nešto drugo. Parafin, sa druge strane, ima slabu provodljivost toplote. A to znači da može duže vremena da se sa njime primenjuje toplota na nešto. Parafin duže vremena zadržava toplotu, jer je njegov toplotni kapacitet 0,62, a kod vode je 1,0. To je skoro duplo manje. Ali njegovi kvaliteti zadržavanja toplote dobijaju još više na značaju zbog činjenice da on očvršćava na temperaturi koja je samo malo iznad one podnošljive za čoveka. Tako da ako stavite svoju ruku u parafin pri temperaturi većoj od tačke topljenja, na koži se brzo formira čvrst sloj, čija temperatura isto tako brzo postaje niža. Sav preostali deo parafina iz suda i dalje će biti previše vreo za vašu ruku, dok će njoj samoj još neko vreme biti i dalje prijatno toplo. To se dešava zbog niske provodljivosti parafina i odsustva protoka toplote na koži. Takođe, temperatura na koži može biti veća nego obično, i da nema opekotina, bola ili nečeg sličnog, jer parafin onemogućava koži koju je prekrio da luči znoj. Parafin ne gubi svoju toplotu isparavanjem jednom kad očvrsne.

Parafinska kupka se primenjuje kod bolnih, artritičnih zglobova ruku ili nogu. Najčešće se primenjuje za šaku. Umiruje bol i povećava cirkulaciju krvi u oštećeni deo tela. Čak se i najmanji krvni sudovi proširuju, dok lekovita krv puna hrane prolazi kroz bolne ekstremitete. Pored toga, temperatura okolnih delova tela se povisuje, te tako pomaže u borbi protiv bolesti.

Parafinska kupka pomaže kod artritisa, kostobolje i išijasa. Takođe pomaže kod krutih zglobova, oporavka tetiva, uganuća, istegnuća, starih opekotina, presađivanja kože i preloma – ali, ne koristite ovu metodu ako ima otvorenih rana ili oštećenja dela tela koji se leči. Dijabetičari i svi oni sa osetljivom kožom moraju biti oprezni sa ovom metodom.

Za primenu ove metode potrebno je 1-2 kg voska od parafina, 4 supene kašike mineralnog ulja (ulje za podmazivanje), dupla šerpa (posuda sa dva dna u kojoj je u donjem delu voda, a u gornjem parafin), peškir, komad nauljene svile, termometar.

Može da se koristi parafinski vosak koji se upotrebljava u domaćinstvu. Najbolje je dodati mu malo mineralnog ulja, tako da bi čvrst parafin bio manje krt i lakše topljiv. To ulje takođe omekšava mišiće, pripremajući ih za kasniju masažu. Koristite pola litre ulja na 2,5 kg parafina.

Način primene:

- Parafinska kupka

1 – istopite parafin u duploj šerpi i ostavite da se hladi dok se ne formira tanak čvrst sloj.

2 – ispitajte da li na koži negde ima otvorenih rana, oštećenja, nepotpuno zaraslih ožiljaka i kožnih infekcija. Ne primenjujte nikad parafinsku kupku ako su prisutne povrede, otvorene rane, itd. Dlake na delovima tela gde se stavlja parafin treba da se skrate, obriju ili naulje. Potom operite i dobro osušite šaku (ruke, stopalo, itd.) na koju primenjujete ovu metodu. (Uzeli smo za primer jednu obolelu šaku.)

3 – uronite šaku nakratko u parafin, držeći prste odvojenim. Ako i ručni zglob treba da se umoči (jer i on boli), sud sa voskom treba da bude dovoljno dubok za tako nešto (ili četkicom nanesite parafin na delove tela koji ne mogu da se urone). Ako obe šake treba lečiti, onda prvo umočite jednu, izvadite je i uvijete je u plastični materijal, a tako isto i drugu. Efekat duže traje ako se obe šake leče. Pacijentu recite da ne pomera prste na rukama ili nogama, kako ne bi došlo do raspadanja parafinskog „kalupa".

4 – sklonite ruku kada se parafin stvrdne, a potom je opet uronite. Ponavljajte to (10 puta) sve dok se ne formira debeli sloj kalupa.

5 – kada je kalup postao dovoljno debeo, uronite šaku u parafin i držite 10-15 do 30 minuta ili duže (ili je umotajte u plastični materijal, peškir ili vruću oblogu od vune, i držite tako 15 minuta). Budite pažljivi kod starijih i slabašnih ljudi. Postavite neku pregradu u sud da prsti pacijenta ne bi doticali njegovo dno. Pročitajte sva dole opisana uputstva, kako bi naučili različite vrste ove metode.

6 – parafinska kupka neće smežurati kožu na ruci, kao što bi to bio slučaj sa vodom, ako bi se šaka u njoj držala tokom istog vremenskog perioda.

7 – kada se tretman završi, sklonite vosak guljenjem „kalupa", koji posle vratite u sud sa parafinom.

8 – sada se može početi sa masažom i vežbanjem šake; to će omogućiti bolju cirkulaciju krvi.

Za vežbanje koristite parče toplog parafina, koji treba da gnječite i oblikujete u šaci.

9 – dok je parafin bio na šaci, ona je apsorbovala neke od njegovih kiselina. Ako želite, „kalup" možete otkloniti tako što šaku stavite u drugi sud, onda kalup zagrejete do tačke ključanja, i potom sklonite sa vatre. Kiseline i drugi slični produkti će brzo nestati. Kada se ohladi, komad parafina stavite ponovo u prvi sud. A kada ga ne koristite, sud držite zatvorenim sve vreme.

Metoda vrućeg parafina

1 – zagrejte parafin u duploj šerpi. Ponovo, dodajte malo ulja.

2 – mekom četkicom, oko 7,5 cm širokom, nanosite parafin po malo, tako da svaki sledeći potez sledi nakon što se prvi deo parafina malo stvrdnuo. Obično je dovoljno deset namaza. Time ste završili primenu ove metode na oboleli deo tela. Ostaće topao oko sat vremena.

Obloga sa vrućim parafinom

Slična je prethodnoj metodi, s tim da se umesto slojeva parafina stavlja gaza sa njim. Primenjuje se na akutno zapaljene artritične zglobove, jer obezbeđuje i toplotu i imobilizaciju. Obloga se može držati preko noći.

Omot vrućeg parafina

Ovo je još jedna varijacija naročito korisna kod išijasa. Brzo se primenjuje četkicom, 10-12 nanosa, i potom pokriva nauljenom svilom ili voštanim papirom, i potom peškirom ili flanelom. Toplota se može održati 10-30 minuta uz pomoć lampe.

Metoda za kamen u bubregu. U pitanju je primena vruće vode na oboleli bubreg, kada nastupe jaki bolovi zbog pomeranja kamena. Obloga se menja onoliko puta koliko je potrebno, i drži se satima, sve dok kamen ne izađe ili bol ne prestane.

Potreban je toplotni jastuk ili termos, zatim plastični materijal ili kesa za smeće, materijal za vruću oblogu, peškir, čaršav, ćebad, hladne obloge i radio aparat.

Način primene:

1 – pola čaršava prostrite preko sredine kreveta. Preko njega stavite toplotni jastuk, sa visokom temperaturom, a preko njega neki plastični materijal ili kesu. Na sve to stavite vruću oblogu (videti odeljak „Vruća obloga") i preko nje jedan peškir. Ovo je velika, vrlo vruća obloga, koja treba odmah da se primeni, dok je temperatura još uvek skoro nepodnošljiva. Električni toplotni jastuk će održavati tu temperaturu.

2 – postavite pacijenta na krevet tako da njegov oboleli bubreg naleže na ovu vruću oblogu. Uzmite čaršav za oba kraja i lepo ga obavijte oko pacijentovog tela, da bi obloga bila na mestu.

3 – priključite radio na isto mesto gde ste priključili toplotni jastuk. Prebacite na frenkvenciju na kojoj nema radio-prijema i zatim pojačajte ton do maksimuma (ako vlaga slučajno dođe u kontakt sa strujom iz toplotnog jastuka, spoj će izazvati smetnje na radiju, te vas tako upozoriti).

4 – rashlađujte glavu hladnim oblogama.

5 – završite tretman kada prođe kamen ili kada bol prestane. Posle toga pacijent treba da ostane pokriven i da mu bude toplo. Dobro je pustiti ga i da malo odspava.

Obloga za sinuse. U pitanju je kombinacija više metoda koje se istovremeno primenjuju radi ublažavnja bola u sinusima.

Potreban je materijal za vruću oblogu, dva pakovanja kockica leda, dva mala suva peškira, topla kupka stopala, topla leđna vruća obloga.

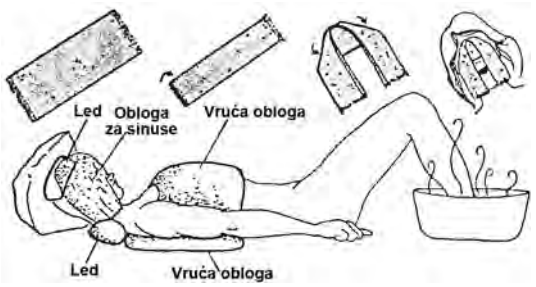
Način primene

1 – jednu stranu kreveta (ili stola za vršenje tretmana) privucite ka zidu. Potom stavite tri vruće obloge na grudi (3 minuta vruće, a potom 30 sekundi hladne između njih). Čim se skloni vruća obloga, mora se odmah staviti hladna obloga na grudi. Neka tu stoji punih 30 sekundi. Treća vruća obloga treba da bude na grudima do kraja tretmana.

2 – jedno pakovanje kockica leda stavite u mali suvi peškir; presavijte na 12 x 25 cm, a isto uradite i sa drugim blokom kockica leda.

3 – led stavite ispod vrata, na donji deo lobanje. Ovlažite teme glave, i zatim drugi led stavite na njega. Jastukom oba leda držite na mestu.

4 – uzduž presavijte jedan mali suvi peškir, i držeći ruku u sredini, presavijte krajeve na 90 stepeni ka sredini (videti sliku).



5 – stavite taj peškir na lice da biste ga zaštitili (naročito zbog očiju), tako da nos ne bude pokriven (videti sliku).

6 – jedan materijal za vruću oblogu presavijte na isti način kao ovaj peškir i stavite ga preko peškira koji je na licu; držite tako tačno 3 minuta. Posle toga sklonite i vruću oblogu i peškir ispod nje.

7 – još jedan mali peškir potopite u ledenu vodu, iscedite i stavite na zacrveneli deo lica. Brzo tako učinite i neka tako stoji punih 30 sekundi.

8 – brzo se obrišite i nakon toga ponovite korake od tačke 4 do 7 tri puta. Tretman završite hladnim trljanjem, počevši od lica. Umesto toga može se primeniti i tuširanje vrućom i hladnom vodom.

Toplotna lampa. U pitanju je obična vrsta električne sijalice koja lokalno emituje svoju toplotu. Preporučujemo da u ovu svrhu ne koristite infracrvenu lampu (zbog njenog odavanja prejake toplote) i ultraljubičastu lampu (može izazvati ozbiljne opekotine i može da trajno ošteti vid).

Neka oboljenaj se najbolje leče uz pomoć toplotne lampe. Najbolji primer za to je pročišćavanje zapušenih, otečenih nosnih puteva. Drugi primer bi bio ušobolja. Takođe se može primenjivati i na noge, mišiće između nogu itd.

Različita snaga u vatima ima različite toplotne efekte; ipak, sijalica od 100 vati primenjiva je u skoro sve svrhe. Kupovna lampa treba da ima jedan nosač prikačen za nju, koji se može okačiti na uzglavlje kreveta, stolicu ili neku drugu vrstu držača iznad kreveta.

Način primene:

1 – pričvrstite sijalicu iznad obolelog dela tela. Lampa se takođe može držati jednom rukom, okačiti o uzglavlje kreveta ili o neku dršku.

2 – presavijena vlažna tkanina za lice ili tanko platno treba da se stavi preko dela tela koji je izložen dejstvu lampe. Ako pacijent leži u krevetu, ostatak tela treba da bude pokriven i u toplom.

3 – u proseku, tretman treba da traje 20-30 minuta, dok kod određenih oboljenja, poput ušobolje, može trajati nekoliko sati.

Posebne primene:

1 – otvara nosne puteve – stavite sijalicu od 100 vati na oko 5 cm od nosa. Dve manje vlažne maramice mogu se staviti preko očiju, radi zaštite. Toplota lako rešava problem zapušenog nosa i omogućava da curi (neka pacijent pije mnogo vode; nekada samo to može da reši problem zapušenog nosa).

2 – ušobolja – koristite običnu sijalicu od 100 vati. Čak će i deca i bebe ležati mirno kako budu brzo osetili olakšanje od bolova.

3 – problemi sa mišićima između nogu nakon porođaja – nakon rođenja deteta, bolovi zbog oštećenog tkiva mogu se ublažiti povremenom upotrebom lampe tokom procesa lečenja. Nije potrebna nikakva pomoć, jer je veoma jednostavan postupak. Upotreba lampe je takođe korisna i umirujuća nakon tople sedeće kupke.

Kašna obloga. U pitanju je melem napravljen od jedne ili više stvari, pomešanih sa malo vruće vode, koji se onda stavi preko nekog vlažnog platna, preko dela tela koji je obično oboleo, na ili blizu površine kože.

Kašne obloge pomažu kod brojnih problema na koži, lokalne prirode. Evo nekoliko njih: 1) suzbija zapaljenje, 2) ublažuje bol i zapušenje, i deluje kao kontra-iritant, 3) upija otrove (jedna od njihovih najboljih odlika), 4) upija i time neutrališe efekat hemijskih otrova, ujeda i uboda insekata, 5) ubrzava formiranje i izlaženje gnoja na čiru, 6) smanjuje otok i napetost, 7) otklanja neprijatne mirise, 8) pomaže u lečenju rana, 9) pouzdano sredstvo koje sprečava razvoj bakterija i dezinfekciono sredstvo.

Potrebno je: topla voda, bokal, kašika, čisto platno ili flanel, vuneni materijal, parče plastike, pribadač ili lepljiva traka, ledena ili hladna vlažna krpa. Potrebna je jedna ili više od sledećih stvari: ugalj; glina i glicerin; laneno seme; gavez i srčika; hmelj; slačica; beli luk.

Način primene:

1 – skupite sav materijal i pripremite kašnu oblogu u toploj sobi.

2 – nekoliko načina pravljenja kašne obloge opisani su ispod.

3 – stavite melem u vlažnu krpu, a to sve stavite na oboleli deo tela. Pokrijte plastičnim materijalom, i vunom preko toga. Stavite pribadače ili zalepite trakom. Neka odstoji preko noći.

4 – kada sklanjate oblogu, pazite da ne prospete ugalj iz obloge ili šta već drugo na pod. Istrljajte taj deo tela ledom ili vlažnom hladnom krpom. Možete staviti i novu kašnu oblogu sa čistim i svežim materijalom.

Način pravljenja: Postoje brojne kombinacije koje se mogu koristiti za kašne obloge. Evo nekoliko najčešće primenjivanih:

1. Kašna obloga sa ugljem – ugalj poseduje neverovatnu moć upijanja otrova, koje posle neutrališu. To je zbog njegovog posebnog hemijskog sastava, jer predstavlja čisti ugljenik. Ugljenik se veoma lako sjedinjuje sa drugim supstancama. Otrovi, gasovi, hemikalije, toksini, ujedi i ubodi pčela i insekata – sve to ugalj može da upije. Ugalj može da se stavi u kašnu oblogu i položi na stomak, u slučaju proliva i sličnih problema sa crevima (videti ispod „Ugalj bez kašne obloge"). Ugalj može da upije količinu koja je mnogo veća od njegove težine. Kocka uglja koja je površine 2,5 kvadratna centimetra može da upije kocku otrova površine 27 kvadratna metra. Većinu poznatih otrova ugalj može da upije i neutrališe.

Uz pomoć kašike, u jednom bokalu pomešajte ugalj u prahu i laneno seme. Dodajte dovoljno količine tople vode, kako bi se napravila smesa. Takav melem brzo stavite u toplu vlažnu krpu, pre nego što se ohladi. Razmažite na onoliki prostor koliki želite i oblogu stavite na oboleli deo tela. Pratite ostala gore opisana upustva iz odeljka „Način primene".

2. Kašna obloga sa glinom i glicerinom – nabavite kvalitenu glinu iz zemlje. Zemlja treba da bude dobra i bez šljunka i sličnog. Ugrejte je i sterilišite u peći na 175 stepeni Celzijusovih. Dodajte malo vode da je ponovo ovlažite; dodajte nekoliko kašika glicerina. Najbolje je ovu oblogu koristiti jednom, a potom je zameniti svežim materijalom. I glina ima moć upijanja. Ona čini glavni sastojak termičkog blata za artritis.

3. Kašna obloga sa glinom – pripremite glinu na gore opisan način, samo nemojte dodati glicerin. Pokrijte je i održavajte vlagu stalnim dodavanjem vode (jer nema glicerina koji služi u tu svrhu).

4. Kašna obloga sa lanenim semenom – lanено seme se može kupiti u prodavnici zdrave hrane. Jedna supena kašika tog semenja se pomeša sa šoljom (2,5 dl) ključale vode. Od ovoga se dobija dovoljno smese za pokrivanje stomaka. Dobijenu mešavinu prostrite na vlažan i isceđeni stari čaršav ili direktno na kožu. Pokrijte to većim plastičnim materijalom i platnom veličine 130-150 cm (ili elastičnim zavojem, koji možete kupiti u apoteci). Sklonite oblogu, operite taj deo tela vlažnom krpom, i onda primenite trljanje hladnim peškirom. Primenite i tuš ako je potrebno. Na kraju dobro obrišite.

5. Kašna obloga sa belim lukom – ovo je odličan način za neutralisanje određenih otrova. Pomaže kod gnojnih upala, gljivičnih kožnih infekcija, ekcema, dermatitisa, čireva i za neutralizaciju kiselina kod artritisa i sličnih oboljenja. Napravite kašu od sirovog belog luka, stavite je na oblogu i zatim na oboleli deo tela. Ovaj postupak nije bezbolan, ali se uglavnom isplati.

6. Kašna obloga sa gavezom i srčikom – sveži ili suvi listovi gaveza i srčike se iseckaju u blenderu, pomešaju sa malo vode i potom stave na deo tela koji se leči. Primenjuje se kao gore opisana kašna obloga sa lanenim semenom.

7. Kašna obloga sa hmeljem – primenjuje se isto kao dve prethodno opisane metode. Hmelj je vrsta biljke; njene suve, isitnjene listove možete kupiti u prodavnici zdrave hrane.

8. Obloga sa slačicom – jednu supenu kašiku slačice pomešajte sa četiri supene kašike belog brašna (za dete je odnos – 1:8, za bebe – 1:12). Dodajte dovoljno mlake vode na ovo, tako da nastane smesa koja nije retka. Stavite jedan tanak pamučni materijal preko obolelog dela tela (primenjuje se za bolove kod artritičnog zgloba, bola u leđima i radi poboljšanja cirkulacije). Stavite kašnu oblogu, preko nje plastični materijal, a preko njega peškir. Preko ovoga može se primeniti i vruća obloga, kako bi bilo više toplote. Obloga ne treba da stoji duže od 20 minuta. Sklonite je i ranije ako pacijent oseća bol ili ga peče ili mu je koža postala mnogo crvena. Prebrišite taj deo tela krpom ili maramicom umočenom u biljno ulje, kako bi se otklonili svi tragovi slačice. Pokrijte potom taj deo toplim ćebetom i tako neka ostane preko noći.

Upozorenje – pojedine kašne obloge (naročito ova sa slačicom) mogu da izazovu pojavu plikova. Slačicu primenjujte pažljivo, i budite spremni da je što pre sklonite. Kašna obloga koja se primeni nakon što je došlo do zagnojavanja, može imati štetne efekte, jer melem može da izazove razvoj bakterija. Ne primenjujte kašne obloge preko zagnojenih delova tela. Imajte na umu da je topota kašne obloge važna koliko i sama obloga, te je morati održavati. Kod zapaljenja pluća, stomačne membrane i drugih dubljih zapaljenja, kašna obloga treba da bude dovoljno velika da može prekriti celo područje koje obuhvata organ koji se leči. Kašnu oblogu treba prektiri plastičnim materijalom i skloniti je ako se ohladi. Hladna ili korišćena kašna obloga ne pomaže mnogo.

Ugalj bez kašne obloge – ugalj se može koristiti i ako se ne stavi u kašnu oblogu. Evo dva načina kako se to može uraditi: 1) u slučaju stomačnih ili crevnih smetnji, popije se 5 tableta (ili više) uglja i čaša vode. Žvaćite prvu tabletu sa vodom i onda je progutajte. Isto se radi i sa ostalim tabletama. Popijte najmanje 3/4 pune čaše vode, jer ona odvodi ugalj do stomaka i creva; 2) u slučaju proliva, pijte jednu supenu kašiku (12 tableta) isitnjenog uglja sa čašom tople vode, dva puta dnevno. Alternativna metoda je da ugalj pomešate sa maslinovim uljem, i da ga konzumirate 3 puta dnevno. A kada su stomak i creva vrlo osetljivi i iritirani, stavite ugalj da stoji u dva litra vode, i potom pijte vodu samo sa vrha. Naravno, ovo nema toliko jak efekat kao prethodna metoda.

LOKALNO I JOŠ TOPLIJE

U ovom slučaju se topla ćebad obaviju oko obolelog dela tela, jer mu je potrebna toplota. Postoji nekoliko vrsta metoda sa toplim će-betom. Ovde ćemo opisati one najvažnije.

Primena toplog ćebeta na celo telo. Ovaj metod izaziva intenzivno znojenje i odvodi krv iz zapušenih unutrašnjih organa (oni se obično nalaze ispod mesta na kojem se primenjuje ova metoda). Svaka metoda koja izaziva preznojavanje, smanjuje i unutrašnje zapušenje, mada je ova metoda mnogo efikasnija kada se na kožu primenjuje vlažno ćebe. U slučajevima kod kojih zapušenje nije lokalizovano u nekom posebnom delu tela, već je u pitanju generalno unutrašnje zapušenje, obično je za lečenje dovoljan jedan tretman preznojavanja celog tela. Ovo naročito važi za rane stadijume mnogih groznica, prehlada, gripa, itd.

Tako da ova metoda pomažne na dva načina: 1) izaziva intenzivno znojenje i 2) smanjuje zapušenje.

Jak efekat znojenja umnogome pomaže kod problema sa bubrezima, eklampsije (grčevi kod trudnica), akutne Brajtove bolesti (hronična upala bubrega), bubrežne insuficijencije i zapušenja, zapaljenja pluća i ponekad kod tifusne groznice. Naročito je od koristi za bolove usled bubrežnog i žučnog kamena.

Kada u bubregu postoji zapušenje i visok krvni pritisak, toplo ćebe koje se postavi na taj predeo rešiće oba problema. Kada se ublaže ova dva oboljenja, i bubrezi će uskoro početi normalno da funkcionišu.

Za primenu ove metode potrebna su dva dupla ćebeta ili jedno posebno, i jedno duplo ćebe. Zatim, četiri termosa ispunjena do pola sa vrućom vodom (70 stepeni Celzijusovih), jedan sud, bokal ili lavor sa ledenom vodom, obloge za glavu, vrat i srce (videti odeljak „Hladna obloga"). Potrebna su i dva peškira, mašina za sušenje, cev za konzumiranje vode i bokal sa toplom vodom za piće.

Način primene:

1 – primenite toplu kupku stopala nad pacijentom i dajte mu da pije toplu vodu

2 – prostrite duplo ćebe preko stola ili kreveta. Stavite hladnu oblogu na glavu pacijenta, dok su mu noge još uvek u toploj vodi.

3 – presavijte jedno ćebe (ili još jedno duplo ćebe – kako bi se zadržala toplota) uzduž na odgovarajuću širinu, tako da se može zavrnuti (rukom ili mašinom).

4 – sredinu presavijenog ćebeta potopite u ključalu vodu i onda je iscedite uvrtanjem (videti odeljak „Vruća obloga" za detaljnija uputstva). Zbog previše vode, obloga će biti prevruća u početku, ali će se mnogo brže ohladiti nego u slučaju da je isceđena skroz. Zbog toga je iscedite što više možete.

5 – brzo odvijte i prostrite vlažno ćebe preko suvog ćebeta na stolu.

6 – pomozite pacijentu da legne na vruće ćebe. Ako je previše slab, možda ćete morati da ga prenesete. Što brže (ili koliko pacijent to može da podnese) celo telo, osim glave, prekrijte tim vrućim ćebetom. Vlažno ćebe treba da dodiruje kožu na svim mestima, tako da bude mesta za vazduh.

7 – stavite termos vruće vode između nogu, s tim da jedan sloj suvog ćebeta bude između njega i vlažnog ćebeta. Drugi termos vurće vode stavite na stopala, a preostala dva sa strane trupa. Između svake od njih i vlažnog ćebeta treba da bude suvi flanel. Umesto ovih termosa može se koristiti vruća obloga, radi pojačanja efekta ove metode. Ako se koriste, treba ih menjati za nove svakih 10 minuta. A ako ne postoji dovoljno debelog materijala između termosa sa vrućom vodom i kože, postoji opasnost od opekotina. Ako se pacijent žali, odmah stavite više pokrivača između termosa i njegovog tela.

8 – dobro namestite vlažno ćebe, pa preko njega stavite jedno suvo. Pobrinite se da oba ćebeta budu dobro nameštena kod stopala, ramena i vrata.

9 – stavite hladne obloge na glavu i vrat, i iskoristite jedan suvi meki peškir za zaštitu brade. Obloge promenite pre nego što se previše ugreju.

10 – ako se puls previše ubrza, takođe stavite hladnu oblogu ili kesu sa ledom na srce

11 – ova metoda treba da izazove preznojavanje celog tela. Važno je znati da duga primena toplote bez preznojavanja nije dobra za pacijenta. U vezi sa tim preznojavanjem, može se staviti suvo ćebe između pacijenta i vlažnog ćebeta. Ali radi jačeg efekta, vlažno ćebe treba da direktno dodiruje kožu.

12 – pacijent bi trebalo da počne da se preznojava vrlo brzo, u roku od 10 minuta. Ako tako ne bude, dajte mu da popije toplu vodu ili primenite toplu kupku stopala, ili učinite obe stvari. Kod tople kupke stopala, ćebad treba da bude preko njih, da vazduh ne bi ulazio unutra.

13 – da bi došlo do efekata preznojavanja, sa primenom ove metode nastavite još 20-30 minuta ili dok ne prestane dejstvo toplotnog efekta. (ako se primenjuje radi okrepljujućeg efekta, primena treba da traje samo 5-10 minuta).

14 – kada se tretman završi, otklanjajte jedan po jedan deo ćebeta. Potom primenite trljanje hladnim peškirom na oboleli deo tela. Potom ga pokrijte suvim ćebetom ili posteljinom.

15 – otklonite još jedan deo ćebeta i ponovite isti proces. Najbolje je da počnete od ruku, onda grudi, stomaka, i na kraju nogu. Skroz otklonite vlažno ćebe i primenite pomenute metode na leđa pacijenta.

Upozorenje – pazite da pacijentu ne izgori koža od ćebeta koje je previše vruća na početku. Budite oprezni i u vezi sa termosima vruće vode. Obratite pažnju na puls pacijenta i primenite hladnu oblogu na srce, ako je potrebno. Mora da počne da se preznojava u roku od 10 minuta.

Kod onih koji su paralizovani, u nesvesti, imaju dijabetes ili otok, sigurnije je da se suvo ćebe stavi između pacijenta i vlažnog ćebeta. Termosi sa vrućom vodom moraju biti veoma dobro pokriveni i u njima voda treba da bude malo niže temperature.

Primena toplog ćebeta na trup. U ovoj metodi se toplo ćebe primenjuje samo na trup, ali ne i na udove. Efekti su slični kao kod prethodno opisane metode. Naročito je korisna kod smetnji pri varenju i otklanjanju bola u bubregu, žučnoj kesi i crevima.

Način primene:

1 – počnite sa toplom kupkom stopala. Primenite je i pre i tokom metode sa toplim ćebetom.

2 – vruće, vlažno ćebe treba da pokrije deo tela od pazuha do karlice. Ne treba da pokriva ruke i noge. Ispod treba da bude velik suv materijal za vruća oblogu (videti prethodne strnice za više detalja).

3 – spoljno suvo ćebe treba da prekriva celo telo, samo kako bi pružilo zaštitu od toplote, tako da ne treba da bude previše pritešnjeno uz ruke i noge.

4 – jedan termos vruće vode stavite između nabora suvog ćebeta na području stomaka. Još dva takva termosa stavite sa obe strane trupa.

5 – ova metoda treba da se primenjuje 20-30 minuta i treba da se završi trljanjem hladnim peškirom, osim u slučaju ublažavanja nekih bolova.

Primena toplog ćebeta na kukove i noge. U pitanju je primena toplog ćebeta kod brojnih problema u vezi sa karlicom, nogama i stopalima. Takođe, ovo je jedna od najefikasnijih mera u hidroterapiji za odvlačenje krvi iz zapušenog dela tela na neko drugo mesto. Metoda je korisna kod mnogih oboljenja donjeg dela tela.

Način primene:

1 – vruće, vlažno ćebe i suvo ćebe treba da se prostiru od vrha kukova do kraja stopala.

2 – jedan termos vruće vode treba da se stavi na stopala u naborima suvog ćebeta, a druga dva u naboru između nogu.

3 – kako bi se efekti odvlačenja zapušene krvi značajno pojačali, stavite kesu sa ledom preko zapušenog dela tela. Ova metoda odvlači krv iz zapušenog dela, a kesa sa ledom je je odvodi dalje.

4 – završite tretman trljanjem hladnim peškirom, primenjujući ga na svaki ud zasebno. Ovo će pomoći da se krv vrati u noge nakon tretmana.

(Za više detalja videti prethodno opisanu metodu.)

Primena toplog ćebeta na noge. Ova metoda se primenjuje na noge, stopala i polovinu ili veći deo butina. Koristi se u iste svrhe kao prethodno opisana metoda, ali je manje efikasna. Koristi se onda kada pacijent ne sme da pokreće karlični deo tela.

Način primene:

1 – primenjuje se kao gore opisana metoda.

2 – ne računajući jedan manji deo (koji se odnosi na kukove), isto se koriste vlažno ćebe, suvo ćebe, termosi sa vrućom vodom, i na kraju, trljanje hladnim peškirom.

3 – preko karlice i sa strana može se primeniti veća vruća obloga, istovremeno sa ovom metodom. U ovom slučaju pokriven je skoro isti deo tela kao kod prethodno opisane metode.

Primena toplog ćebeta sa kesama leda. Ovo je jedno od najmoćnijih i najefikasnijih metoda odvlačenja zapušene krvi u hidroterapiji. Krv može tako duboko da se zapuši u nekom delu tela, da je teško ponovo omogućiti normalan protok krvi ka i iz datog organa. Zato se višak krvi izvlači iz zapušenog dela tela.

Ova metoda je naročito korisna protiv zapušenja u crevima, ublaživanju ili izlečenju lokalnih zapaljenja dubljih delova tela, i ublažavanju bola koji prati zapaljenje. Metoda se primenjuje samo u akutnim fazama upalnog procesa.

U ovoje metodi kesa sa ledom odvodi tu krv iz oštećenog područja refleksno skupljajući njegove duboke krvne sudove. To je „efekat guranja". Hladno trljanje peškirom (koje se primenjuje na kraju) omogućava da krv u nogama, nad kojima je primenjivano toplo ćebe sa kesom leda, zadrži višak krvi duže nego obično; to dalje omogućava telu da održi obnovljenu cirkulaciju tokom dužeg perioda.

Način primene:

1 – ova metoda se može koristiti sa bilo kojom od prethodne tri metode sa vrućim ćebetom. Jednostavno pratite uputstva napisana ispod svake od njih, s tim da se samo dodaje primena kesa sa ledom na zapušeni deo tela.

2 – zapamtite da je ovu metodu najbolje koristiti samo u akutnim fazama infekcije.

TEHNIKE TRLJANJA

U pitanju je primena hladne vode u vidu energičnog trljanja tela u cilju poboljšanja cirkulacije i toplote. Gledano od najblažih do najenergičnijih, metode su sledeće: 1) trljanje vlažnom rukom, 2) trljanje hladnom rukavicom, 3) trljanje hladnim peškirom, 4) trljanje vlažnim čaršavom, 5) trljanje mokrim čaršavom, 6) trljanje ledom. Pored ovoga, i metoda trljanja solju se često primenjuje kod onih koji ne reaguju dobro na hladno trljanje.

Jedna ili više od prve četiri gore navedene metode često se primenjuju i nad zdravom osobom, radi jačanja tela. A kada neka osoba može da na ovakvu okrepljujuću reakciju reaguje sa dovoljnom količinom toplote, on može da počne i sa tretmanima koji su jačeg stepena.

Svaka od ovih metoda može da izazove energičnu stimulaciju celog tela, u zavisnosti od toga: 1) koja vrsta trljanja se koristi, 2) količina „energije" kojom primenjujete datu metodu, i 3) opšta telesna reakcija na energično trljanje hladnom vodom. Imajući to na umu, ove reakcije treba da probude jednu zdravu i energičnu cirkulaciju. One stimulišu cirkulaciju i aktivnost krvnih sudova, pojačavaju nervni potencijal i osetljivost. Takođe, stimulišu i mišićne, žlezdane i metaboličke aktivnosti unutrašnjih organa. Pojačavaju produkciju toplote i oksidaciju, uništenja bakterija, produkciju antitela protiv bakterija u slučaju infektivnih groznica, i pojačavaju oksidaciju i eliminaciju bakterijskih otrova kod infektivnih groznica.

Ipak, najviše služe za jačanje opšteg telesnog otpora, poboljšanje slabe cirkulacije, prevazilaženje opšte slabosti, nedostatak izdržljivosti, nizak krvni pritisak i ojačavanje tela onog koji često pati od prehlada.

Materijal potreban za sve tehnike trljanja je veoma jednostavan. U zavisnosti od vrste tretmana, potrebne su neke od sledećih stvari: Lavabo ili kadica za vodu, jedna do tri posude, hladna ili ledena voda radi jačeg efekta, potencijalno: led, sneg ili so, jedan do tri čaršava, jedan do dva mala peškira za pranje ili jedna do dve „rukavice za trljanje" napravljenih od grubih peškira (ako se često koriste, bolje je sašiti ih kao rukavice, jer ih je lakše koristiti nego peškire koji se drže rukama). Ako se trljanje primenjuje nad pacijentom koji je u krevetu, potrebni su i plastični pokrivač i peškiri za krevet, i jedan topao, suv peškir za brisanje nakon tretmana.

U nastavku ćemo opisati metode trljanja.

Trljanje vlažnom rukom. Ova vrsta trljanja ima najblaži efekat i primenjuje se samo nad onima koji su slabašni za energičnije metode trljanja.

Način primene:

1 – primenjuje se isto kao i dole opisano trljanje hladnom rukavicom, sa sledećim izuzecima:

2 – telo se trlja samo vlažnom rukom, nekoliko puta umočenoj u hladnoj vodi. Samo jedan po jedan deo tela se trlja. Potom se briše i onda još jednom brzo istrlja suvim peškirom i rukama.

Trljanje hladnom rukavicom. Ovo je najčešće primenjivana metoda trljanja. Primenjuje

se trljanjem kože uz pomoć peškira obmotanim oko ruke ili dve rukavice za trljanje.

Potrebni su sud ili bokal sa ledenom vodom, temperature 10-15 stepeni, jedan čaršav i tri peškira, dve rukavice za trljanje ili dva peškira za pranje, vlažne obloge za glavu i vrat, ako je reč o oboleloj ili slabašnoj osobi, zaštita za krevet, poput plastičnog prekrivača ili specijalnih ćebadi, koje se kasnije osuše.

Kako napraviti sopstvene rukavice za trljanje: hladno trljanje je od toliko neprocenjive koristi da ako je često koristite, bolje je da napravite sopstvene rukavice, jer je sa njima lakše raditi nego sa peškirima. Neka vam neko ko je vešt na šivaćoj mašini napravi „rukavice" od grubog peškira. Jednostavno uzmite neki stari par rukavica i neka vam on služi kao model.

Način primene:

1 – soba treba da je topla i bez promaje. Ako je osoba bolesna, najpre operite hladnom vodom njegovo lice i vrat ili primenite hladne obloge na njegovu glavu i vrat. A ako pati od bolesti srčanih zalisaka, stavite kesu sa ledom na predeo srca pre nego što počnete sa trljanjem. (Ako se osoba oseća dobro, trljanje se može primeniti dok on stoji. Mnogi ljudi primenjuju ovu metodu nad sobom svakog jutra.)

2 – iscedite peškire ili rukavice iz hladne vode, tako da budu skoro suve. Zatim počnite brzo da trljate, brišete, ponovo potapate u vodu, cedite, itd. Evo kojim redom treba ići:

1) ruka i podlaktica: energično trljajte dok koža ne postane ružičasta. To treba da traje samo nekoliko sekundi. Potom ih obrišite i dobro pokrijte.

2) druga ruka i podlaktica: potopite u vodu i iscedite peškir ili rukavicu, pa isto učinite sa drugom rukom. Dobro obrišite i pokrijte ih platnom.

3) grudi: ponovite utapanje, ceđenje, trljanje, brisanje i pokrivanje.

4) trup, bedra i noge.

(Kod osoba sa srčanim oboljenjem, možete početi od grudi, a ne od ruku.)

3 – ovo okrepljujuće trljanje mora se izvršiti brzo.

Dodatak – jačina okrepljujućeg efekta se može menjati variranjem temperature vode, učestalošću potapanja u vodu, količine vode koja je ostala u oblozi, i energičnosti kojom se koža trlja.

Trljanje hladnim peškirom. U pitanju je treća po jačini tehnika trljanja, ali se ne koristi toliko često kao gore opisana hladna trljanja i dole opisana metoda trljanja vlažnim čaršavom, ili trljanje solju. Primenjuje se isto kao iznad opisana hladna trljanja, s tim da se umesto peškira ili rukavica koristi običan ručni peškir.

Trljanje vlažnim čaršavom. U pitanju je energična metoda koji poboljšava celokupno zdravlje tela u kombinaciji sa drugim vrstama trljanja. Potrebna su tri čaršava, sud sa vrućom vodom (40 stepeni) za noge, dva suda za vodom od 15-20 stepeni Celzijusovih, dve obloge (meki peškiri), sud sa ledenom vodom, peškir.

Način primene:

1 – soba treba da je topla, bez promaje. Pacijent treba da ima dobru cirkulaciju i da mu bude toplo. U suprotnom, tretman ne treba izvršiti.

2 – treba da stopala stavi u sud sa vrućom vodom, a hladne obloge treba da mu se stave na glavu i vrat.

3 – malo iscedite čaršav od hladne vode (15-20 stepeni) i brzo ga obavijte oko pacijenta na sledeći način: dok drži ruke gore (ili ih neko drži za njega), gornji levi kraj čaršava se stavlja ispod njegove desne ruke. Potom on spusti desnu ruku, da bi se čaršav lepo držao.

4 – brzo postavite čaršav preko prednjeg dela njegovog tela i potom ispod desne ruke, koja se posle toga spusti da bi se čaršav držao.

5 – brzo postavite čaršav preko prednjeg dela njegovog tela i potom ispod leve ruke, koja se posle toga spusti da bi se čaršav držao.

6 – čaršav se postavlja preko njegovih leđa (iza njega), potom gore i preko desnog ramena. Onda preko grudi, oko vrata i na kraju preko levog ramena. Tako se krajevi čaršava podmeću i stoje pod leđa pacijenta.

7 – zatim, stavite čaršav između njegovih nogu, tako da je u kontaktu sa svakim delom tela.

8 – energično trljajte i pritiskajte (blagi udarci na) čaršav. Napomena: ne trljajte ga čaršavom, već preko čaršava. Radite brzo, prekrivši mu celo telo što je brže moguće.

9 – čaršav bi trebalo da se brzo ugreje. Kada se tretman završi, dobro obrišite pacijenta suvim čaršavom i peškirima.

Napomena – pacijentu mora biti toplo pre nego što se počne sa tretmanom i mora da ima dobru reakciju na trljanje hladnim peškirom, polivanje vode i tuševe hladnom vodom. Tretman ne treba da traje duže nego što je to neophodno, ali radite brzo kako pacijent ne bi nazebao. Ako ne dođe do značajnog zagrevanja, ubrzo se izgubi efekat tretmana. Potrebna su najmanje

dva asistenta da bi došlo do najboljih rezultata ove metode.

Trljanje mokrim čaršavom. U pitanju je metoda trljanja vlažnim čaršavom, uz dodatna tri polivanja vodom. Potrebna su tri suda sa hladnom vodom (sa temperaturama 24, 21 i 18 stepeni), uz sve ono što je potrebno za prethodno opisanu metodu.

Način primene:

1 – isti je postupak kao kod prethodne metode, uz nekoliko izuzetaka:

2 – čaršav umačite u sud sa vodom od 24 stepena. Primenite metodu trljanja i pritiskanja vlažnim čaršavom (objašnjenu iznad) nakon što su se pacijent i čaršav ugrejali. Bez otklanjanja čaršava, preko ramena prelite vodu (od 21 stepena) iz drugog suda, i opet trljajte energično dok čaršav ne postane topao. I na kraju prelite najhladniju vodu iz suda (od 18 stepeni), pa ponovo istrljajte dok se ne ugreju.

3 – tretman završite uobičajenim brisanjem tela.

Napomene – očito je da su ova i sledeća trljanja najjača, tako da kao okrepljenje treba da se primenjuju samo nad ljudima koji su već reagovali dobro, produkujući toplotu, kod onih blažih hladnih trljanja. Imajte na umu da je ova metoda jaka kao tonik, dok se sledeća, trljanje ledom, uglavnom koristi protiv groznice, a ne kao okrepljujući tretman.

Trljanje ledom. U pitanju je metoda trljanja kod koje se umesto vlažne ruke ili hladne rukavice korisi parče leda.

Ne koristi se previše često kao okrepljujuće sredstvo. Vrednost ove metode jeste u njenoj moći da snižava visoku telesnu temperaturu. U tom slučaju, svaki deo tela zasebno treba da se jedno vreme trlja i potom obriše, bez trljanja i pritiskanja rukama. Najbolji antipiretski (smanjivanje telesne temperature) efekti se postižu kada se duže vreme primenjuje na kičmu.

Primenjuje se slično kao i metoda trljanja vlažnom rukom i hladno trljanje, samo što je kod ove metode potrebno mnogo pažljivije pokriti krevet plastičnim materijalom i peškirima. Svuda stavite peškire tako da upiju vodu kada bude kapala sa kože. Led se može držati u ruci, mada je bolje ako se zavije u jedan ili dva sloja gaze.

Upozorenje – ako je potrebno, hladne obloge (peškiri potopljeni u hladnu vodu i isceđeni) mogu se primeniti na glavu, vrat, a i srce. U slučaju tifusne groznice, hladne tretmane ne primenjujte na stomak.

Trljanje solju. U pitanju je okrepljujuće trljanje koje ima isti blagi efekat poput hladnog trljanja, ali je potrebno manje telesne toplote za reakciju.

Hladno trljanje je lakše za primenu i češće se koristi, ali za one koji slabo reaguju na hladnu vodu, ova metoda je idealna.

Pošto se ne primenjuje velika količina hladne vode na telo, ova metoda ne iziskuje neku veću reakciju tela. Zbog toga je ona veoma korisna. A korisna je u jačanju opšteg telesnog otpora, poboljšavanju usporene cirkulacije, kod niskog krvnog pritiska, opšte slabosti, slabe izdržljivosti i čestih prehlada.

Potreban je jedan kilogram soli (najbolje je da bude krupna so), sud za vodom za stopala (40 stepeni temperatura), dva peškira za pranje, kapa za tuširanje, jedan čaršav.

Način primene:

1 – pobrinite se da soba bude skroz topla i bez promaje. Okvasite so hladnom vodom. (Okvasite je toliko da se može zalepiti za kožu. Ako je previše okvašena, trljanje neće imati efekat. Važno je da prvo proverite na svojoj ruci koliko je vode potrebno za so, pre nego što počnete sa tretmanom.)

2 – pacijent može da stoji ili sedi na stolici. Kako god da bude, njegova stopala treba da budu u sudu sa vrućom vodom.

3 – stojeći sa strane, odradite svaki deo tela zasebno. Ramena, ruke i šake okvasite vrućom vodom iz suda. Zatim, ovlaženu so nanesite svuda po koži. Jednom rukom pridržavajući njegovu ruku, trljajte gore-dole dok koža ne počne da sjaji. Manje trljajte ako mu je koža osetljiva.

4 – ovim redom idite: desna ruka, leva ruka, desna noga, leva noga, prednji i zadnji deo leđa (istovremeno), bočne strane trupa i kukovi, prednji i zadnji deo kukova (pacijent mora pritom da stoji).

5 – tretman završite tuširanjem ili potapanjem celog tela u kadu, kako bi se so potpuno otklonila sa tela. Na kraju ga obrišite brzim trljanjem uz pomoć suvog peškira.

KVAŠENJE

Kvašenje vodom po osobi koja ima groznicu je stari lek koji su današnja pokolenja zaboravila. U ovu svrhu, umesto „sunđera", obično se koristi neka vlažna obloga.

Značajno pomaže protiv groznice; svi znamo kako to može biti opasno ako telesna temperatura postane previsoka. Važno je znati da osoba sa groznicom može 1) imati vruću, suvu kožu (jer njegovo telo ne odaje toplotu onoliko brzo koliko je proizvodi) ili 2) hladnu, vlažnu kožu (jer njegov mehanizam za regulaciju temperature ne funkcioniše kako treba usled infekcije). Ova metoda se na jedan način primenjuje u slučaju vruće suve kože, a na drugi u slučaju hladne i vlažne. Kada osoba ima groznicu, mora da pije vodu, kao što voda gasi vatru u zgradama koje je zahvtatio požar.

Potrebno vam je ćebe ili još jedan čaršav, lavor sa vodom, 2-3 gruba peškira, 1-2 peškira za pranje (ili mekani morski sunđer), termos sa vrućom vodom i jedan termometar.

Način primene:

1 – pacijenta pokrijte pamučnim ćebetom, a ne običnom posteljinom (da se ne bi ovlažila). Zaštitite krevet peškirima, jer se svaki deo tela kvasi.

2 – kvasite svaki deo tela ponaosob ovim redom: ruke, grudi, stomak, noge, stopala, i na kraju leđa.

3 – okvasite sve bez trljanja (voda koja ostane na koži će ispariti, zbog telesne toplote usled groznice).

4 – kada završite sa kvašenjem, pokrijte telo suvim peškirima i blago ga obrišite. Koža može da ostane samo malo vlažna, osim ako će pacijent nazepsti. Pobrinite se da telo pacijenta bude suvo pre nego što se vrate posteljine na krevet.

5 – pobrinite se da tokom ili nakon tretmana nema promaje u sobi, i pazite da pacijent ne nazebe.

6 – ako je sklon nazebu, na stopala može mu se staviti termos sa vrućom vodom. Izmerite mu temperaturu 30 minuta kasnije.

Postoje **četiri vrste sunđera** za groznicu:

Topli sunđer. Voda treba da bude onoliko vruća koliko pacijent može da je podnese. Ova metoda ga opušta i pomaže da lakše zaspi. Ipak, najviše se koristi protiv groznice u slučajevima nazeblosti osobe. A ako pacijent jeste nazebao, treba primeniti toplu kupku stopala ili vruću ologu, kako bi mu pomogli da se preznoji i radi dovođenja više krvi do kože.

Kada se ova metoda primenjuje 40-45 minuta, telesna temperatura se neće tako brzo povisiti kao nakon primene hladnog sunđera. Kada se primenjuje bilo koja vrsta sunđera, treba ići ovim redom: ruke, grudi, stomak, noge, bedra, leđa. Otkrijte jedan po jedan deo tela, obrišite ga dobro i onda ga pokrijte pre nego što pređete na sledeći. Kod primene toplog sunđera, materijal treba više puta potopiti za svaki deo tela.

Hladni sunđer (20-26 stepeni). Ovo je temperatura vode koja se najčešće koristi u slučaju vruće i suve kože, kada ne postoji rizik od nazeba. Svaki deo tela treba nekoliko puta odraditi i ceo postupak može da se ponavlja dok se ne dobije željeni efekat. Rezultati će zavisiti od temperature vode i trajanja tretmana.

Hladna obloga ili peškir za pranje može se staviti na čelo ili pazuh. Trljanjem se krv dovodi do površine, pojačava cirkulacija i ubrzava proces hlađenja.

Mlak (27-33 stepena) i **neutralni sunđer** (34-37 stepeni). Primenjuju se radi opuštanja, odmaranja i kao pomoć da se lakše zaspi. Efekti su isti kao kod neutralne kupke (opisane na sledećim stranicama). Nekada se ove dve metode koriste protiv groznice, mada u tome nisu baš efikasne. Njihov glavni zadatak jeste da čoveka koji ne može lako da zaspi pripreme za lep san.

Kod primene obe od metoda, blago brišite kožu, uz što manje trljanja. Radi rashlađivanja pacijenta, tretman može da traje duže da bi došlo do više isparavanja. Na kraju ga pokrijte i pustite ga da zaspi.

KROPLJENJE

U pitanju je metoda presipanja vode iz suda na deo ili celo telo. Brzo se i relativno lako primenjuje, često u kombinaciju sa drugim metodama, uglavnom na kraju tretmana.

Ova metoda daje efekte koja nijedna druga ne može dati. Određena količina vode prelazi preko dela ili celog tela, čiji efekat nije sličan ni kod jedne druge terapije, a lako se primenjuje kod kuće.

Kropljenje celog tela. U ovom slučaju celo telo se preliva vodom. Obično se koristi kao okrepljenje, radi jačanja tela. U tu svrhu, temperatura ove vode može postepeno da se smanjuje.

Način primene:

1 – može se primenjivati zajedno sa ili na kraju nekog drugog tretmana, ili može biti zaseban tretman. Često se koristi nakon kupke celog tela, metode trljanja solju, itd. Videti odeljak o okrepljujućim trljanjima za više informacija o ovim metodama.

2 – prvo treba ugrejati pacijenta. Ako se to radi u kadi, može ili da sedi ili da stoji. Ako stoji, stopala treba da budu u sudu sa vrućom vodom. Kako god uradio, hladna obloga treba da mu se stavi na glavu.

3 – pripremite tri suda sa vodom i različitim temperaturama, u zavisnosti od efekta koji želite da postognete.

4 – u prvom sudu temperatura vode treba da je 38, 32 i 29 ili 27 stepeni. Ovo će izazvati blagi okrepljujući efekat (a ako je pacijent upravo završio sa nekom toplom kupkom, može se koristiti niža temperatura vode za svaki sud ili se mogu koristiti samo dva suda).

5 – u ostalim sudovima temperatura vode treba da se smanjuje tako da u trećem bude 10-15 stepeni.

6 – nakon svakog kropljenja vodom iz suda, energično istrljajte pacijenta i dobro ga obrišite peškirima.

Lokalno kropljenje vodom. Ovde se određeni deo tela preliva vodom. Ovo su jednostavne, kratke metode koje se primenjuju u brojnim situacijama. Glavna među njima je 1) kropljenje kukova hladnom vodom nakon tople (plitke) polukupke, i nakon tople sedeće kupke. U oba slučaja se primenjuje radi balansiranja cirkulacije u karlici, koja posle toga može nazepsti. 2) Primena manje ili veće količine vode na neki deo tela u slučaju tačno određenih fizičkih problema. Ove posebne metode su opisane odmah ispod.

Način primene:

– Kod lokalnog kropljenja vodom, ona treba da pada sa visine od 7,5-10 cm do 30-60 cm na dati deo tela. Ova visina zavisi od stanja tog dela tela i željenih efekata.

Lokalno kropljenje toplom vodom – ublažava bol, gde god da se primenjuje. Pošto se brzo primenjuje, dobija se momentalni okrepljujući efekat koji obnavlja snagu.

Lokalno kroljenje neutralnom vodom – opušta pacijenta; naročito kada se primeni na kičmu, pomaže u opuštanju nerava i omogućava lep san.

Lokalno kropljenje hladnom vodom – ako se kratko primenjuje, ima stimulišući i okrepljujući efekat, a ako duže traje, smanjuje zapušenja i zapaljenje, i pospešuje aktivnost belih krvnih zrnaca kod bolesti koja se povlači.

Lokalno naizmenično kropljenje – moćan okrepljujući metod i stimulans. Izaziva veću količinu krvi u obolelom delu tela i izvlačenje krvi iz drugih delova. Takođe pospešuje aktivnost belih krvnih zrnaca. Zato je ova metoda veoma korisna u lečenju infekcija, kada je oboleli deo tela nemoguće ili nepraktično potapati u vodu (poput prišteva i potkožnih čireva na trupu ili butinama).

Poseban način kropljenja vodom. Evo nekoliko posebnih metoda lokalnog kropljenja vodom: 1) lokalna primena na ruku, šaku, stopalo, i drugo: držite dati deo tela iznad nekog suda, dok iz drugog prelivate vodu na njega. 2) Lokalna primena na kičmu: pacijent treba da sedne na ivicu kade ili na stolicu koja se stavi u kadu. Tada se voda preliva preko obolelog dela tela. 3) Lokalna primena na glavu: treba da legne na krevet ili sto, tako da mu glava bude izvan kreveta ili stola, a jedan sud ispod njega. Možete mu i rukom pridržavati glavu.

PARCIJALNE KUPKE

Naizmenična kupka. U pitanju je potapanje šake, ruke i šake, stopala ili noge i stopala u lavor ili kadu sa vodom. Metoda je i jednostavna i efikasna. Naizmenična kupka (ili naizmenična primena tople i hladne vode) predstavlja naizmenično potapanje određenog dela tela u vruću i hladnu vodu. To rezultuje jakim smenjivanjem skupljanja i širenja krvnih sudova, i dovodi do opšteg poboljšanja cirkulacije. Otklanja otpadne produkte iz obolelog dela tela i značajno poboljšava brzinu protoka krvi. Takođe se povećava i količina svežeg kiseonika, hranljivih materija, belih i crvenih krvnih zrnaca.

Naizmenične kupke za šake, stopala, ruke i noge veoma su korisne u slučajevima preloma, artritisa (i reumatoidnog i osteoartritisa), glavobolje usled zapušenja, edema, istegnuća, uganuća, povreda (nakon 24 sata), infekcija, upale limfnih sudova (2-3 puta dnevno) oštećene venske cirkulacije i čireva na rožnjači.

Potrebna su dva suda, dovoljno velika da se u njega mogu uroniti udovi. Ako je potrebno, mogu se koristiti i dobro očišćene kante. Preporučuje se da se u slučaju otvorenih rana u vodu stavi neki antiseptik (uništava mikroorganizme).

Takođe su vam potrebni termometar i peškir. Možda vam bude trebao i bokal, za povremeno dodavanje vruće vode, kao i kocke leda za hladnu vodu. Ponekad je potrebna i hladna obloga (peškir umočen u hladnu vodu) ili kesa sa ledom.

Način primene:

1 – stavite ud u vruću vodu (40-43 stepena) i držite tako 3-4 minuta. Posle toga ga stavite u u hladnu (hladnu vodu sa česme ili ledenu) i držite tako pola minuta do minut.

2 – počnite sa primenom vruće vode, a završite tretman hladnom. Napravite 6-8 promena iz vruće u hladnu vodu (3-4 serije). Obično se vruća voda primenjuje 3-4 minuta, a hladna pola minuta do minut. Prvo počnite sa vrućom vodom, čiju temperaturu treba da povećavate kako vreme odmiče. Dodajte toplu vodu prelivanjem preko sopstvene ruke; dodajte je dok vam se jedan od udova nalazi u hladnoj vodi. Ponekad je potrebna i hladna obloga (peškir umočen u hladnu vodu) ili kesa sa ledom da se stavi na glavu ili zadnji deo vrata, u slučaju da je oštećen veći deo tela ili se pacijent oseća malaksalo. Stavite kesu sa ledom na predeo srca, ako mu je puls preko 80 otkucaja u minuti (kod ozbiljnijih slučajeva, najbolje je puls proveravati svakih 5 minuta tokom tretmana).

3 – na kraju dobro obrišite lečeni ud. Neka se pacijent posle ovoga odmori pola sata.

Dodatak – ne primenjujte vodu čija je temperatura viša od 43 stepena; u slučajevima oboljenja krvnih sudova nogu i stopala, temperatura ne sme da prelazi 40 stepeni. Previše vruća i hladna voda ne treba da se primenjuju kod dijabetičara i onih sa perifernim vaskularnim oboljenjem. A kada je u pitanju reumatoidni artritis, tretman treba završiti vrućom vodom, a ne hladnom.

Tri posebne vrste naizmenične kupke.

- Naizmenična kupka za šaku ili ruku – mogu se koristiti dva veoma duboka suda. Postupak je opisan iznad. Voda treba da bude što vrelija, koliko pacijent može da izdrži. Ova kupka je od velike koristi kod trovanja krvi usled inficirane šake ili ruke. Takođe, pomaže i kod krvarenja iz nosa.

- Naizmenična kupka stopala – ova naizmenična kupka (sa dva suda) je naročito korisna kod glavobolje usled zapušenja, pri kojoj je dobro istovremeno primenjivati i hladnu oblogu na glavu (ili na glavu i vrat). Takođe se primenjuje kod infekcija stopala, neuropatske artropatije članka, tuberkuloze članka, oboljenja kostiju stopala i gangrene.

- Naizmenična kupka nogu – naizmenična primena tople i hladne vode na noge, za šta su potrebna dva suda dovoljno duboka da se noge mogu potopiti do kolena ili još više (mogu se koristiti detaljno očišćene pocinkovane kante). Potrebne su i hladne obloge za glavu i vrat, a možda i kesa sa ledom za srce. Vruća voda se primenjuje 2-3 minuta, a hladna 20-30 sekundi, u ukupnom trajanju od 5-30 minuta (u slučaju venskog čira, vruća voda se primenjuje samo 1 minut, inače će se stanje pogoršati!). Kupka je naročito korisna za otok na nogama. Nakon 2-3 tretmana mogu da se dodaju kocke leda u hladnu vodu. Na kraju tretmana može se primeniti i jaka trljanja na stopala i noge.

Pet posebnih primena naizmeničnih kupki.

1 – *artritis (osteoartritis)* – počnite sa temperaturom od 43 stepena, pa nakon 4 minuta primenjujte hladnu vodu sa česme 1 minut. Tako radite 4-6 puta i završite tretman vrućom vodom. Temperatura vruće vode treba postepeno da se povećava na 46-49 stepeni, a od hladne vode da se snižava dok ne postane ledena. Ova metoda se primenjuje jedanput ili dvaput dnevno.

2 – *infekcije i celulitis* – razlika u temepraturi između vruće i hladne vode treba da bude što veća, ali onoliko koliko pacijent može podneti. Počnite sa temperaturom od 43 stepena i povećavajte je koliko pacijent može izdržati. Može se krenuti onda odmah sa ledenom vodom i završiti tretman isto ledenom vodom. Tako se radi 5-6 puta, a primenjuje 2-3 puta dnevno.

3 – *slaba cirkulacija uzrokovana oboljenjem krvnih sudova* - počnite sa temperaturom od 40 stepena. Primena vruće vode traje 3 minuta, a hladne pola minuta.

4 – *uganut članak* – temperature vruće vode 43 stepena, a ova druga da bude ledena. Tretman se završava ledenom vodom. (Zapazite da se ovde koristi i vruća i hladna voda. Kada se koristi samo hladna, i bol i vreme opravka duže traju.)

5 – *slabo, iskrenuto stopalo* – primenjuje se isti tretman ako kod artritisa.

Topla kupka stopala. Ovo nije malopre opisana naizmenična kupka stopala (iz odeljka „Naizmenične kupke”). Ovo je kupka bez prekida u toploj vodi.

Kada se stopala stave u toplu vodu, višak krvi koji se nalazi u drugim delovima tela silazi u noge i stopala. Ovo pomaže celokupnoj cirkulaciji krvi u telu i ublažava zapušenje u mozgu, plućima, stomačnim i karličnim organima. Krv prelazi iz jednog u druge delove tela; celom telu se tako pomaže.

Takođe pomaže u suzbijanju infekcija i bolesti tokom hladnog vremena, kada možete lako dobiti prehladu, upalu grla, itd. Telo je nazeblo, ali topla kupka ga onda zagreva i stimuliše cirkulaciju.

I na kraju, kada je čovek nervozan i iscrpljen, stopala postaju hladnija, a cirkulacija krvi slaba i neravnomerna. Topla kupka stopala otklanja nervnu napetost, smanjuje zapušenje u mozgu i održava cirkulaciju.

Na taj način ova metoda može da spreči ili ublaži prehlade i glavobolje, da stimuliše cirkulaciju kada su stopala hladna, ublaži grčeve u predelu karlice, zapušenje u grudima i karlici, zaustavi krvarenje iz nosa, doprinese opuštanju i pripremi pacijenta za određeni tretman sa hladnom vodom (poput tuširanja hladnom vodom, i sličnog).

Potrebni su jedan sud za stopala ili veća i dublja kanta, poput one od oko 20 litara, ili neki dublji kotao; termometar radi provere temperature vode. To možete učiniti i sa svojim laktom (39-43 stepena); peškir za kupanje, čajnik ili lonac za kuvanje vode, lavor sa hladnom vodom, bokal za dodavanje vruće vode, dva ćebeta za uvijanje pacijenta, hladna obloga (peškir umočen u hladnu vodu) za vrat, ako je potrebno; zaštita za pod ili krevet (materijal od gume ili plastike, ili novine).

Način primene:

1 – soba treba da bude topla, bez promaje. Ispod stopala na pod stavite plastični materijal, a preko njega peškir. Sud za stopala napunite vodom (40 stepeni), tako da malo prelazi članke. Testirajte temperaturu termometrom ili svojim laktom.

2 – pacijentu unapred objasnite šta ćete raditi. Neka stopala stavi u spomenuti sud, i pokrijte ga ćebetom (ako sedi, dobro ga pokrijte). Ako leži, sud sa vodom ne sme da dodiruje njegov list na nozi.

3 – polako dodajte vruću vodu, da se temperatura povisi na 44-46 stepeni. Sipajte vodu u sud, stavivši ruku između vode koja teče i njegovih nogu, i mešajujući je po malo dok je tako dodajete.

4 – nastavite sa kupkom 10-30 minuta, u zavisnosti od željenog efekta. Držite mu hladnu oblogu na glavu. Hladna obloga je naročito važna ako se topla kupka primenjuje duže vreme, ako je pacijent u sedećem položaju i uvek ako je sklon nesvestici, ako je malaksao.

5 – kada se stopala izvade iz suda sa toplom vodom, brzo ih prelijte hladnom. Ta voda treba da dotakne i gornju i donju stranu stopala. U određenim slučajevima hladna voda se ipak ne primenjuje.

6 - sklonite sud za stopala i brzo ih i dobro obrišite peškirom, naročito delove između prstiju. Ako se pacijent preznojava, detaljno ga obrišite peškirom.

Upozorenje – toplu kupku stopala ne primenjujte nad onima koji imaju otvrdnute arterije u stopalima ili ako im je oštećeno čulo dodira na stopalima.

Plitka hladna kupka stopala. U pitanju je kupka stopala u hladnoj plitkoj vodi. Ona izaziva refleksna skupljanja krvnih sudova u mozgu, organima u karličnom delu, i jetri. Takođe izaziva skupljanje mišića u materici, bešici, stomaku i crevima.

Način primene:

1 – skoro je sve isto kao kod tople kupke stopala

2 – voda treba da bude duboka samo 5-10 cm, a temperatura 7-15 stepeni.

3 – sve treba unapred pripremiti. Stopala treba najpre ugrejati, a tokom kupke ih treba trljati rukama ili jedno o drugo.

4 – kupka treba da traje 1-5 minuta. Posle toga se stopala dobro obrišu i obavezno ugreju.

Upozorenje – ova metoda se ne primenjuje tokom menstrualnog ciklusa ili u slučajevima akutnog zapaljenja pluća, stomaka ili karlice.

Sedeće kupke. Sedeća kupka jeste sedenje u vodi. Koristi se protiv zatvora i drugih oboljenja karlice i stomaka.

U prirodnim lečilištima koriste se posebne kade za sedenje (sa još jednim sudom za stopala), ali vi možete koristiti običan sud, koji bi trebalo pričvrstiti drvenim daskama da se ne bi pomerao. Jedan manji sud ili lavor može da se koristi za stopala (koji uvek ide uz sedeće kupke). Za toplu sedeću kupku može se koristiti i običan sud, ali treba da bude dovoljno dubok da voda može doseći pupak (tehnički, ova poslednja metoda se zove topla polukupka, a ne sedeća kupka, mada su efekti prilično slični).

Način primene:

Temperatura vode menja efekat sedeće kupke. Najpre ćemo objasniti kako se primenjuje klasična sedeća kupka, a onda i pet ostalih vrsta sedećih kupki, i o tome kada mogu biti od pomoći.

1 – pomozite pacijentu da uđe u kadu, i zaštitite njegovu kožu stavljanjem peškira na leđa i ispod kolena. Potom ga pokrijte ćebetom i namestite tako da se ne ovlaži. Voda treba da pokrije kukove i dosegne stomak. Temperatura vode od kupke za stopala treba da bude nekoliko stepeni veća nego od one za sedeću kupku.

2 – trajanje sedeće kupke zavisi od njenog trajanja i efekta koji želi da se postigne. Najčešće traje 3-8 minuta.

3 – kod hladne sedeće kupke može se primeniti i trljanje ako je pacijentu hladno ili radi pojačavanja efekta. Tretman sa toplom sedećom kupkom može se završiti rashlađivanjem vode minut-dva, sipanjem hladne preko kukova i butina. Hladne obloge (peškiri umočeni u hladnu vodu) na glavu i vrat moraju se koristiti kod primene tople sedeće kupke.

Vrste sedećih kupki

- *Hladna sedeća kupka* (13-24 stepena; kupka za noge je 40-43 stepena) – trajanje: 8 minuta. Vode treba biti dovoljno da pokrije kukove i dosegne stomak. Trljajte kukove radi poboljšanja cirkulacije. Mogu se koristiti rukavice za trljanje. Ako voda cirkuliše u kadici (kreće se), efekat će biti još jači. Ako tretman traje 2-4 minuta, imaće velikog efekta na cirkulaciju u karlici i mišićima creva, bešike i materice. Ti efekti su još veći ako je temperatura vode između 13 i 24 stepena i ako se primeni energično trljanje. Tako se dobija hladna sedeća kupka sa trljanjem, koja je veoma korisna u slučaju zatvora, nedovoljnog skupljanja materice nakon porođaja i karličnih infekcija.

- *Dugotrajna hladna sedeća kupka* – hladna kupka koja traje 15-40 minuta. Temperatura sedeće kupke je 20-30 stepeni, a kod kupke za noge 40-43 stepena, ali može se početi i sa većom temperaturom koja se postepeno snižava do određene tačke. Ova kupka ni u kom trenutku ne sme izazvati nazeb, dok trljanje nije poželjno. Ako je potrebna toplota, može se na kičmu primeniti vruća obloga ili termos vruće vode uvijen u nešto. Ova metoda izaziva jaka grčenja krvnih sudova u karlici i mišićnom zidu materice. Koristi se kod nedovoljnog skupljanja materice nakon porođaja.

- *Neutralna sedeća kupka* (33-36 stepeni; kupka za noge je 39-41 stepeni) – ova kupka traje 20 minuta do 1-2 sata. Opušta pacijenta i omogućava lakši san.

- *Vrela sedeća kupka* – počnite sa temperaturom od 38 stepeni, i brzo je povisite na 41-46 stepeni (kupka za noge: 43-49 stepeni; kao i obično, temperatura kupke za noge treba da bude 2 stepena viša od temperature sedeće kupke). Tretman obično traje 3-8 minuta. Rashlađujte glavu. Pred kraj tretmana rashladite vodu do neutralne, i neka traje 1-3 minuta. Ako je došlo do preznojavanja, prelijte hladnu vodu preko ramena i grudi pacijenta. Od velike je koristi kod dismenoreje i bola u karlici različitih uzroka. U slučaju bolne menstruacije, vodu ne treba rashlađivati.

- *Odvodna sedeća kupka* - počnite sa temperaturom od 38 stepeni, i brzo je povisite na 41-46 stepeni (kupka za noge: 43-49 stepeni). Tretman traje 3-8 minuta. Rashlađujte glavu hladnom oblogom na čelo ili zadnji deo vrata. Tretman završite prelivanjem hladne vode (13-18 stepeni) preko kukova. Ova metoda je odlična pomoć kod hroničnih upalnih problema sa karlicom.

- *Naizemnična sedeća kupka* – potrebna su dva suda sa vodom, jedan do drugog. Jedan napunite vrućom vodom (41-46 stepeni), a drugi hladnom (13-18 stepeni). Primenite hladne obloge na glavu i vrat.

KUPKA CELOG TELA

Kupka celog tela (ili metoda uronjavanja celog tela) su obične kupke u kadi, pri čemu se najveći deo tela uroni u vodu. Razlika između ovih kupki i običnog kupanja je u pažljivom regulisanju temperature vode i posmatranju da li je došlo do željenih efekata.

Mogu se primenjivati različite vrste ove kupke, ali najčešće se koristi šest sledećih kupki:

Topla kupka celog tela i umereno topla kupka. Temperature vode i trajanje kupke određuju njene efekte. Temperatura je obično 38-41 stepen i uglavnom traje 2-30 minuta. Moće se koristiti kao priprema za određeni tretman hladnom vodom. Ako previše dugo traje (ili je temperatura velika), doći će do obilnog preznojavanja.

Topla kupka može izazvati znojenje, ublažiti bol kod mišićnog reumatizma, smanjiti grčeve mišića kod artritisa, kao i bol. Po malo izaziva efekte blage groznice, ako je potrebno (kao u slučaju bakterijske infekcije). Takođe poboljšava metabolizam i perifernu cirkulaciju. Može da povisi telesnu temperaturu, ublaži bol, umor i zapušenje unutrašnjih organa.

Umereno toploj sedećoj kupki (38-39 stepeni) može biti od koristi u ublažavanju iskrivljenja tela usled tuberkuloze, meningitisa i drugih oboljenja vezanih za zategnutost mišića.

Način primene:

1 – stavite pacijenta u kadu sa vodom temperature 37 stepeni, koja se zatim povisuje na 38-41 stepena. Kupka treba dalje da traje 2 minuta, ne preko 20 minuta. Slobodno mu dajte da pije hladnu vodu i rashlađujte mu glavu. Možda bude bila potrebna kesa sa ledom za srce i zadnji deo vrata. Pažljivo ga posmatrajte.

2 – pred kraj kupke voda se može rashladiti dodavanjem hladne vode (ako pacijent može da podnese), ili tuširanjem odmah nakon nje.

Upozorenje – kupka se ne primenjuje nad onima koji pate od srčanih i vaskularnih oboljenja, dijabetesa, vaskualrnih poremećaja, visokog krvnog pritiska i malignih oboljenja.

Neutralna kupka celog tela i kupka bez prekida. Neutralna kupka (34-36 stepeni) se primenjuje radi opuštanja pacijenta i omogućavanja da lakše zaspi. To se postiže uravnotežen jem cirkulacije i, time, smanjivanjem količine krvi u mozgu i kičmenoj moždini. Kada se primenjuje zbog nesanice, treba to učiniti tik pred spavanje. Takođe je odlična za opuštanje nervne napetosti.

Neutralna kupka se primenjuje i u slučaju zabrinutosti, hronične dijareje, multipl neuritisa, opekotina (samo deo tela koji je opečen se stavlja u vodu), nervne iscrpljenosti ili razdražljivosti, i oboljenja krvi i krvnih sudova (kada se ne sme koristiti previše topla i hladna voda, kao u slučaju dijabetesa i arterioskleroze).

I poslednje, ali ne manje važno, ovu metodu sa uspehom primenjuju stručnjaci i u lečenju ludila. Kod ovog stanja postoji višak krvi u mozgu (zbog velike napetosti i uzbuđenog stanja uma). Neutralna kupka neprimetno, ali i sigurno dovodi do ravnomerne cirkulacije krvi po celom telu. Stručno osoblje je jednom prilikom nad nekom osobom primenjivala neutralnu kupku danima. Prikladna cirkulacija tako otklanja grozničavo stanje mozga i bolje ga ishranjuje, te ga na taj način vraća u normalno stanje.

Pošto se ova kupka najviše koristi u slučajevima manija, pacijent se mora stalno nadgledati. Previše uzbuđeni ili nasilni pacijenti treba da se uviju u čaršav ili ćebe, koje treba dobro pričvrstiti, pre nego što se kupka primeni. Trajanje kupke zavisi od postignutog umirujućeg efekta. Neutralna kupka može trajati satima ili danima. U ovom drugom slučaju, pacijenta treba vaditi iz kade dva puta tokom 24 sata, treba obratiti pažnju na rad njegovih creva, i kožu treba namazati uljem kako se ne bi previše smežurala. Kupka bez prekida je možda najbolja metoda kod razdražljivih pacijent koji pate od ludila. Ona, zajedno sa metodom vlažnog čaršava, napravila je preokret u lečenju manija.

Način primene:

1 – stavite pacijenta u kadu pune vode, temperature 34-36 stepeni. Ako je mogućno, voda bi trebalo da prelazi preko njegovih ramena. Na ivicu kade ispod njegove glave stavite presavijeni peškir ili neki jastuk, a telo mu prekrijte peškirom. Rashlađujte mu lice i održavajte temperaturu kupke. Okvasite mu čelo i lice hladnom vodom.

2 – kupka obično traje 15-30 minuta, ali može i do 34 sata.

3 – pred kraj kupke, vodu snizite za nekoliko stepeni. Ne brišite ga nepotrebnim trljanjem i izbegavajte nepotrebne razgovore sa njim. Ako je moguće, zamračite svetla, i pomozite mu da legne u krevet da spava.

Dodatak – potreban je termometar da bi se održavala ista temperatura. Pacijentu treba da bude toplo pre, tokom i nakon tretmana. Ako je neophodno, pre neutralne kupke celog tela primenite toplu kupku stopala. Treba da mu bude ugodno u kadi. Ako je previše mršav, ispod zadnjice mu stavite onu „gumu za spasavanje". I uvijeni peškir ispod kolena može biti od pomoći. Pobrinite se da na ivicu kade ispod njegove glave stavite i presavijeni peškir.

Upozorenje – u određenim slučajevima ekcema i prevelike slabosti srca ne treba primenjivati neutralnu kupku celog tela.

Kupka bez prekida – evo dodatnih informacija o neutralnoj kupki kada traje duže vreme. Stavite vreću za ležanje ili čaršav u kadu. Dok je osoba u njoj, ne treba da dodiruju dno. Ispod glave i peta stavite gumene jastučiće. Pojedini

stručnjaci preporučuju da se stopala drže van vode.

Jednom dnevno pacijentu pomozite da izađe iz kade; neka se okupa sapunom, nekom mekom četkom ili krpom. Onda bi trebalo malo da vežba nekako, i da se po sebi istrlja vazelinom ili lanolinom. Dok je on van kade, kadu treba očistiti sapunom i vodom. Neki preporučuju da se stavi i antiseptik, naročito ako je neka infekcija u pitanju. Nakon detaljnog ispiranja, sipajte svežu vodu u kadu tako da pacijent može ponovo ući u nju.

Ova metoda je sa uspehom korišćena kod brojnih vrlo ozbiljnih problema, poput teških opekotina, bolova, grčeva, svrabeža, poodmakle gangrene, obilnog ili stalnog gnoja iz raznih otvornih čireva, plikova neprijatnog mirisa, a smiruje i odmara kod mentalnih problema i uznemirenosti, manije i alkoholnog delirijuma.

Hladna kupka celog tela. Kada traje samo nekoliko minuta, hladna kupka deluje kao stimulans i okrepljenje. A kada se primenjuje duže vreme, deluje kao antipiretik (snižava telesnu temperaturu). I treće, kada se primenjuje hladna kupka sa trljanjem, predstavlja najefikasnije sredstvo protiv tifusne groznice.

Ova metoda se najviše koristi u slučaju prehlada, gripa i groznica.

Način primene:

1 – temperatura vode treba da bude 13-32 stepena. Tretman traje ili samo tokom jednog uronjavanja ili do 20 minuta i više (u zavisnosti od temperature vode, željenog efekta i izdržljivosti pacijenta).

2 – pacijent treba da lice okvasi hladnom vodom pre nego što uđe u kadu, a njegova koža mora prethodno da se ugreje.

3 – tokom ove kupke, pacijenta treba trljati neprestano ili u čestim intervalima.

Upozorenje – pacijent mora biti ugrejan pre početka kupke. Proverite da li je ugrejan dodirom njegove kože. Nakon tretmana ga stavite u krevet i pobrinite se da mu bude toplo. Kratka hladna kupka je veoma korisna u slučaju dijabetesa, gojaznosti, oboljenja kože, infekcija, šarlaha i loše cirkulacije krvi, kao i kod hroničnih oboljenja, kada su telesne funkcije slabe.

Ali zato, kratka hladna kupka ne treba da se primenjuje kod onih kojima je hladno, ko je previše iscrpljen, ima slab rad bubrega, oboljenja srca ili krvnih sudova, ili hipertirodizam (preterana aktivnost tiroidne žlezde).

Hladna plitka kupka sa trljanjem. Ova metoda je jedan od najjačih metoda okrepljenja u hidroterapiji.

Način primene:

1 – napunite kadu tako da voda bude duboka samo 10-15 cm, a temperatura 18-24 stepena. Stopala pacijenta treba da budu ugrejana pre nego što uđe u kadu, a na njegovu glavu treba staviti hladne vlažne peškire.

2 - treba da sedne u hladnu vodu i da energično trlja svoje ruke, noge i grudi, dok mu vi trljate leđa i kukove. Uzme se hladna voda i prelije preko njegovih ramena i leđa, i onda se nastavi sa trljanjem. Zatim, pacijent legne i trlja svoje grudi i stomak, a vi njegove noge. Ovo se po želji može ponoviti jedanput-dvaput.

3 – tretman treba da traje 24 minuta. Pacijent bi trebalo da izađe iz kade sa blistavom kožom. Ako ne bude tako, znači da se nije postigao pravi efekat. Posle ga treba ugrejati, da ne bi nazebao.

Kupka sa uronjavanjem. U pitanju je brzo uronjavanje u kadu sa hladnom vodom. Voda može biti plitka ili može da ispunjava celu kadu. U određenom smislu, plitka kupka je bolja za većinu ljudi, jer podrazumeva više prskanja vodom, a manje pravog kontakta hladne vode sa telom. Ali, oni koji su izdržljiviji, mogu da budu u kadi punoj vode.

Efekti su isti kao i kod drugih vrsta okrepljujućih metoda i trljanja. Zapravo, ova kupka je veoma slična hladnoj plitkoj kupki. Glavna razlika je u tome što se ovde brzo ulazi i izlazi iz vode, te ima slabiji tonični efekat od hladne plitke kupke.

Postepena kupka. U pitanju je dugotrajna kupka koja počinje sa toplom vodom, čija se temperatura postepeno snižava dok voda ne postane hladna.

Ova metoda je naročito napravljena za snižavanje telesne temperature na način koji je mnogo bolji nego u slučaju dugotrajne hladne kupke. Najčešće se primenjuje protiv groznica, kao što je tifusna, ali se primenjuje i kao okrepljenje nad zdravim osobama.

Način primene:

1 – početna temperatura vode u kadi treba da bude 36 stepeni li više, što zavisi od telesne temperature pacijenta. Temperatura vode treba da bude nekoliko stepeni niža od one u njegovim ustima, dok njegova koža treba biti ugrejana pre nego što se počne sa kupkom.

2 – pomozite mu da uđe u kadu, da legne na jastuk na naduvavanje ili vreću za ležanje (koja se može napraviti vezivanjem i pričvršćivanjem čaršava za kadu).

3 – primenite hladne obloge (obloge umočene u hladnu vodu) na njegovu glavu. Počnite da snižavate temperaturu vode. Postepeno je snizite do 29 stepeni.

4 – kada temperatura padne ispod 32 stepena, ili čim pacijent oseti jezu, treba ga neprekidno trljati kako bi se krv zadržala u koži. To će sprečiti ili suzbiti nazeblost. U istu svrhu na njegovu kičmu se može staviti veći, uski termos vruće vode. I njegov puls i temperatura treba pažljivo da se prate tokom kupke. Treba mu meriti temperaturu svakih 12-15 minuta.

5 – čim izađe iz kade, obavijte ga čaršavom i brzo ga obrišite. Ako postoji rizik od nazeblosti ili jeze, hitro ga trljate svojim rukama sve dok se krv ne vrati u kožu. Ako dođe do cijanoze (kada koža poplavi), nekoliko minuta primenjujte metodu sa toplim ćebetom, a nakon nje, hladno trljanje.

TUŠIRANJE

Posebni načini tuširanja primenjuju se u sanatarijumima za prirodno lečenje (lajfstajl centrima), ali i tuširanje kod kuće može imati slične efekte.

Tuširanje vrućom vodom. Uglavnom se koristi za pripremu pacijenta pred tuširanje hladnom vodom.

Način primene:

1 – počnite sa veoma vrućom vodom (38-40 stepeni) i postepeno povećavajte temperaturu na 43-46 stepeni ili više. Trajanje: između 30 sekundi i 2 minuta.

2 – možda bude bila potrebna hladna obloga za glavu tokom tuširanja

3 – ako nema tretmana koji sledi posle tuširanja vrućom vodom, završite ga naglim snižavanjem temperature vode na 32 ili 29 stepeni.

4 – brzo obrišite pacijenta peškirima i čaršavom. Tretman možete završiti i rashlađivanjem pacijenta uz pomoć suvog čaršava.

Tuširanje vrućom vodom bez prekida. Ovo je višesatna primena finog mlaza vruće vode na određeni deo tela. Koristi se kod išijasa, brahijalnog neuritisa (upala nerva u ruci), upornog bola u leđima, i sličnih stanja. Takođe je dobra za udove sa bolnim otokom. Nije bitno da li su prisutni otvoreni čirevi i nezalečene rane.

Način primene:

1 – ugodno postavite pacijenta na stolicu, krevet ili strunjaču. Iznad njega postavljeni tuš treba da izbacuje fin mlaz vode (ne prejak). Posebno se mora voditi računa da se temperatura vode ne promeni previše (posebno zbog toga da ga ne opeče).

2 – održava se gornja granica temperature, a tuširanje treba da se nastavi tokom sledeća 24 sata.

3 – na kraju obrišite pacijenta. Ponekad se pre brisanja primeni i malo hladne vode sa tuša.

Tuširanje hladnom ili prohladnom vodom. Ima okrepljujući efekat i služi za jačanje tela. Prvo se primeni tuširanje vrućom vodom (gore opisano). Kada se pacijent dovoljno ugreje, naglo se promeni temperatura vode sa tuša, na što je hladniju moguću. To iznosi 21-32 stepena za prohladnu vodu, i 13-21 stepen za hladnu.

Napomena – često se primenjuje višestruko tuširanje hladnom ili prohladnom vodom. Prvo se primenjuje prohladna voda, a pri svakoj sledećoj primeni, temperatura vode se postepeno snižava.

Tuširanje neutralnom vodom. Primenjuje se mlaka voda, pre svega, u cilju smirivanja, opuštanja i pripremanja za spavanje.

Način primene:

1 – počnite sa temperaturom od 38 stepeni, pa je vrlo polako smanjite na 37 do 34 stepena.

2 – tretman obično traje 3-5 minuta

3 – dobro obrišite pacijenata, bez ikakvih pritisaka na telo ili nepotrebnih trljanja. Posle toga ga možete smestiti u topao krevet na spavanje.

Postepeno tuširanje. U pitanju je tuširanje uz više promena temperature vode. Cilj je da se telesna temperatura postepeno smanjuje, sa što manje naglih, jakih efekata.

Način primene:

1 – primenite dugotrajnu ili energičnu parnu kupku. Stavite hladnu oblogu na glavu pacijenta pre nego što se tretman završi.

2 – započnite postepeno tuširanje sa temperaturom od 42-43 stepena, i potom odmah prebacite na vruću vodu (46-48 stepeni).

3 – održavajte tu temperaturu dok se pacijent ne zagreje i ne oseti spremnim za hladnu vodu.

Zatim, snižavajte polako temperaturu dok ne postane hladna (27-32 stepena).

4 – tuširanje treba da traje 2-6 minuta; posle toga, brzo obrišite pacijenta čaršavima i peškirima.

5 – najmanje sat vremena posle toga ne sme biti izložen hladnom vazduhu ili promaji.

Odvodno tuširanje. Slično je gore opisanom postepenom tuširanju, s tim da se temperatura prvo povećava, a onda snižava. Razlika je i u tome da se temperatura ne menja polako, već naglo se prebaci na hladnu.

Cilj je da se telo rashladi i stimuliše. Tako se dobija blagi okrepljujući efekat. Ova metoda se koristi i za jačanje tela, jer naizmenična primena vruće i hladne vode pojačava telesni otpor.

Način primene:

1 – počnite sa temperaturom od 40-42 stepena, a onda je postepeno povisite na 43-46 stepeni ili malo više do toga. Tako držite dva minuta.

2 – kada se pacijent dobro zagreje, naglo prebacite na hladnu vodu, temperature 15-29 stepeni.

3 – nakon 5-10 sekundi, vratite opet nazad na temperaturu od 40-42 stepena, i držite tako 1-2 minuta.

4 – tako radite tri puta (tri izmene sa vruće vode na hladnu)

5 – brzo ga obrišite čaršavima i peškirima

Napomena – pre nego što se krene sa tuširanjem sa naizmeničnom primenom vruće i hladne vode, treba se prvo naviknuti na odvodno tuširanje. Pri odvodnom tuširanju, vremenom treba produžiti trajanje primene hladne vode.

Tuširanje sa naizmeničnom primenom vruće i hladne vode. U pitanju su nagle promene vruće i hladne vode, koje deluju kao snažno okrepljenje i fizički stimulans. Ne treba se primenjivati pre nego što se telo navikne na manje intenzivne vrste tuširanja.

Način primene:

1 – počnite sa toplom vodom temperature 41-43 stepena. Potom brzo povisite na najvišu moguću, koliko pacijent može da podnese.

2 – naglo prebacite na skroz hladnu vodu, i držite tako 15-30 sekundi.

3 – vratite ponovo na vruću i držite tako oko 1 minut, a onda ponovo na hladnu 15-30 sekundi.

4 – uradite tako 3 puta, i završite tuširanje hladnom vodom.

5 – dobro obrišite pacijenta čaršavima i peškirima, i rashaldite ga suvim čaršavom.

RAZNE KUPKE

Parne kupke (uključujući rusku kupku i saunu). U pitanju je primena isparavanja od vruće vode na kožu. Ovo nije primena pare, jer je njena temperatura toliko visoka da bi uzrokovala teške opekotine.

Takozvane „parne" kupke izazivaju obilno znojenje. To umnogome pojačava sagorevanje masti i ugljenih hidrata, te tako dolazi do otklanjanja viška kilograma. Zbog toga je parna kupka veoma korisna kod gojaznosti. Takođe se primenjuje kod hroničnog reumatizma usled gojaznosti, kostobolje, Brajtove bolesti (hronične upale bubrega), hroničnog alkoholizma, zavisnosti od duvana, i arterioskleroze, osim u težim slučajevima.

Upozorenje – osim u slučaju da se pre, tokom i nakon tretmana ne popije dovoljno vode, može doći do efekta koji dovodi do osećaja slabosti. Treba napomenuti da 20-minutna parna kupka povišava telesnu temperaturu za par stepeni, kao i krvni pritisak.

Ne primenjivati parnu kupku u slučaju dijabetesa, valvularnog srčanog oboljenja, ekstremne arterioskleroze, i svih stanja povezanih sa neuhranjenošću.

Kako napraviti parno kupatilo - Većina kuća ne poseduje parna kupatila, ali je zato moguće napraviti ih na sledeći način:

1 – za ovu svrhu se može napraviti soba. Zidovi treba da budu od neporoznog materijala, treba da postoje drvene klupe, i pod da ima odvodne cevi. Neki izvor toplote treba obezbediti van te sobe. Pored toga, tuš ili kada za kupanje treba da budu u susednoj prostoriji.

2 – malo, ali vrlo funkcionalno parno kupatilo može se napraviti od polovnog lima. Zavarivač ili bilo ko sa malo veštine u zavarivanju može ga napraviti za dan-dva. Ako ste majstor, nećete imati nikakvih poteškoća.

3 - postavite neku staru stolicu na pod. Neka pacijent sedne na nju. Na njega stavite neko debelo ćebe, koje će da pokriva deo od njegovog vrata do poda. Ispod stolice stavite električni čajnik. Tri četvrtine čajnika treba da bude ispunjeno vućom vodom i trebalo bi da isparava pre nego što se dole stavi. Stavite hladnu oblogu na glavu, a stopala u toplu vodu. Tretman treba da traje 20-30 minuta, nakon čega se izvrši hladno

trljanje ili tuširanje hladnom vodom. Pobrinite se da cev od čajnika bude okrenuta ka zadnjem delu stolice. Sve vreme budite uz pacijenta.

Način primene:

1 – najpre primenite toplu kupku stopala, i pritom dajte pacijentu da popije nekoliko čaša vode

2 – parno kupatilo treba da bude spremno. Ako klupa nije topla, pospite po njoj malo vruće vode. Zagrejte prostoriju na oko 38 stepeni i preko klupe stavite čaršav od pamuka.

3 – pomozite da mu legne na leđa na klupu.

Mnoge kuće nemaju uslove za pravljenje parnog kupatila. Ipak, neke imaju parna kupatila, prostorije ili kućice od lima. Zbog toga ćemo ovde izložiti smernice u pogledu parnih kupatila, koje se mogu koristiti i za iste takve prostorije i kućice sa malim prozorom za glavu.

1 - najpre primenite toplu kupku stopala, i pritom dajte pacijentu da popije nekoliko čaša vode

2 - parno kupatilo ili kućica treba da bude spremna. Ako je u pitanju prostorija i ako klupa nije topla, pospite po njoj malo vruće vode. Zagrejte prostoriju na oko 38 stepeni i preko klupe stavite čaršav od pamuka.

3 – pomozite pacijentu da legne na leđa, tako da mu glava bude na jastuku na naduvavanje i taman iznad otvora (kao u parnoj kućici ili ruskoj parnoj kupki).

4 – otvor za glavu je postavljen niže; peškir umočen u ledenu vodu se stavi oko vrata ili ga dodiruje preko otvora za vrat.

5 – druga hladna, vlažna obloga se stavlja preko slepoočnih arterija (koje se nalaze iznad i malo ispred ušiju). Treća obloga se stavlja preko srca (ponekad je potrebna kesa sa ledom preko srca).

6 – uključi se para i temperatura postepeno povećava do 46-49 stepeni. Jedna mala količina pare mora stalno da se izbaci, kako bi se održala visoka temperatura.

7 – pažljivo posmatrajte pacijenta; stalno menjajte one obloge za glavu i vrat. Dajte pacijentu da pre, i sve vreme tokom tretmana pije vodu.

8 – parna kupka treba da traje 10-30 minuta. Obloga umočena u svežu, ledenu vodu treba da se stavi na glavu pacijenta tačno pred kraj tretmana.

9 – tretman završite postepenim tuširanjem: počnite sa temperaturom od 42-43 stepena, i brzo je povisite na 46-48 stepeni. Kada se pacijent ugreje i oseti spremnim za hladnu vodu, postepeno smanjujte temperaturu dok ne dostigne 27-32 stepena. Tuš treba da se nalazi blizu parnog kupatila, a tuširanje treba da traje 2-6 minuta.

Definicije – šta je „ruska kupka", šta „sauna", i da li je to isto? U slučaju saune, osoba sedne na klupu u prostoriji u kojoj isparava vrela voda („para"). Celo telo je izloženo ispravanju u toj prostoriji. Dok u slučaju ruske kupke, sedi se na drvenoj „ploči" ili klupi, s tim da glava viri iz jednog malog otvora. Time njegove telo ima koristi od isparavanja, dok glava ostaje napolju. Očito je da je ruska kupka bolja u odnosu na saunu, jer glava ostaje hladnija i pluća ispunjena svežijim vazduhom. Sedeća parna kupka ima osobenosti i ruske kupke i saune. Glava se nalazi vertikalno van prostora gde je isparavanje, a pored toga, oprema je i jeftina i prenosiva.

Sedeća parna kupka

Sedeća parna kupka. U pitanju je parna kupka „na stolici". Kao takva, verovatno je najjednostavnija metoda primene parne kupke. A njena prednost nad kupkom u sauni jeste ta da glava pacijenta nije izložena vrućem isparavanju.

Ovo je jednostavno montirana i lako nosiva oprema koja obezbeđuje primenu normalne parne kupke.

Potrebna je grejna ploča, čajnik ili lonac sa vrućom vodom, čaršav ili ćebe, tri peškira, kesa sa ledom, šolja tople vode (za konzumiranje), lavor za toplu kupku stopala. U slučaju potrebe lekovite parne kupke: ulje od eukaliptusa i nane.

Način primene:

1 – stavite stolicu gde vam odgovara (ne daleko od utikača zbog priključivanja grejne ploče

(ringle), i tako postavljeno da se niko ne saplete o kabl i prospe vruću vodu pod stolicu). Stavite grejnu ploču ispod stolice i na nju pažljivo stavite ičajnik ili lonac. Cev od čajnika treba da bude okrenuta ka pozadi; ni lonac ni grejna ploča ne bi smeli da opeku pacijenta ili zapale ćebe. Voda u čajniku bi već trebalo da ključa. Presavijte peškir i stavite ga na stolicu. Stavite lavor sa toplom vodom radi primene tople kupke stopala. (Ako se dodaje lek u vodu iz čajnika, stavite sledeće sastojke: jedna kašičica ulja od eukaliptusa i dve kašičice osušenog lišća nane.)

2 – drugi peškir se obavije oko glave pacijenta, koji se onda svuče, sedne na stolicu i počne sa toplom kupkom stopala.

3 – obavijte ćebe ili čaršav (bolje je ćebe) oko njega, tako što ga obavijete oko ramena i leđa, od vrata pa nadole do poda.

Presavijte jedan peškir i podesite mu lepo oko vrata, da bude kao okovratnik, tako da ćebe ili čaršav stoje na mestu. Kada počne da se znoji ili kada mu temperatura u ustima pređe 38 stepeni, stavite mu hlanu oblogu (hladnu vlažnu oblogu) na glavu. Moraćete da stalno menjate hladnu oblogu i da toplu kupku održavate toplom dodavanjem vode (za više informacija o tome videti odeljak „Topla kupka nogu", gde je objašnjeno kako da se doda voda, a da se pritom pacijent ne opeče).

4 – svakih 5-10 minuta pacijenta treba podsticati da popije malo tople vode. Dajte mu je u šolji ili čaši sa slamčicom.

5 – od velikog je značaja stalno proveravati telesnu temperaturu i puls pacijenta. Temperatura u ustima treba da bude ispod 40 stepeni. Dok je iznad 39 stepeni, proveravajte je svakih 10 minuta, a kada bude opet ispod 39 stepeni, onda svakih 5 minuta. Puls proveravajte preko velike arterije na slepoočnici ili na prednjoj strani vrata. Temperatura vazduha unutar „šatora" treba da bude između 49 i 54 stepena, sve dok temperatura u ustima pacijenta ne dostigne 39-40 stepeni, kada bi trebalo ovu prethodnu smanjiti na 40-43 stepena.

6 - na kraju tretmana polako sklonite lavor, čajnik i grejnu ploču. Potom obrišite stopala. Ako smatrate korisnim da se efekti tretmana pojačaju, stavite pacijenta u krevet i obavijte ga onim ćebetom ili čaršavom. Treba da bude dobro pokriven kako bi se preznojavanje nastavilo.

7 – i na kraju, neka se istušira hladnom vodom ili primenite hladno trljanje. Neka onda bude u krevetu 30-60 minuta, tako da će imati dovoljno vremena da reaguje na dato hladno okrepljenje. Ako se bude opet znojio, neka se istušira kad ustane iz kreveta. Treba da bude izložen velikoj količini vode tokom i nakon tretmana.

Upozorenje – sedeću parnu kupku samo primenjujte nad zdravim osobama, ali ne bolešljivim ili iscrpljenim.

Inhalacija parom. U pitanju je primena toplog, vlažnog vazduha na zapušene nosne membrane i sinuse tokom prehlade.

Kada se nazebe, temperatura disajnih organa se snizi. Posledica toga je prehlada, koja može preći u bronhitis ili u oštar, suvi kašalj.

Inhalacija zagreva i umiruje disajne organe, ublažava zapaljenje i zapušenje u nosnim membranama, oslobađa osećaja „golicanja grla" uz pomoć vlažnog vazduha, oslobađa izlučevine i stimuliše iskašljavanje; u ovome pomaže i konzumiranje vode, koje ublažava teško disanje, smanjuje učestalost kašljanja opuštanjem aktivnih mišića, povećava dotok krvi do obolelog područja, i sprečava preteranu suvoću mukoznih membrana.

Potrebni su šerpa ili čajnik sa grlićem, kipuća voda, jedna stolica ili stočić pored kreveta, grejna ploča (u slučaju dugotrajne inhalacije), kišobran, novine sklopljene u obliku kupe, ulje od eukaliptusa (1 kašičica na pola litra vode). Neki koriste 1-2 kašičice svežeg ili suvog lišća od nane na pola litra vode.

Način primene:

1 – stavite kipuću vodu u šerpu ili čajnik (ili poseban uređaj za inhaliranje). Dodajte ulje od eukaliptusa ili nešto drugo u čajnik ili kupu od novina (da ne bi oštar miris ulja izlazio iz čajnika). Stavite to na stočić pored kreveta ili pod (zavisi kako vama odgovara).

2 – stavite kišobran na krevet i delimično pokrijte čaršavom. Stavite kupu od novina na grlić čajnika, s tim da njen gornji, uži deo bude u kišobranu, ali ne i ka licu pacijenta. Najbolje bi bilo kada bi čajnik bio na stočiću, bez one kupe, ili na podu ili niskoj stolici sa tom kupom. Ili recimo, u nekoj manjoj sobi, čajnik može da se stavi na pod, zajedno sa kupom od novina.

3 – ležeći na jednom delu kreveta, pacijent može svoju glavu da stavi u „šator" i da udiše paru.

Jednostavnija metoda je da se osoba nagne nad šerpom sa vrućom vodom, a da glavu pokrije peškirom.

Upozorenje – stalno proveravajte nivo vode u čajniku. Pazite da se pacijent ne opeče na bilo koji način. Ne sme da ima promaje u sobi dok radi inhalaciju. Naročito budete oprezni ako se ova metoda primenjuje nad decom. Pazite da ne obore čajnik i da se tako ne opeku. Ne dopustite da grejna ploča (električno ložište) dođe u kontakt sa posteljinom, onom kupom, i drugim. Oni koji imaju kardiovaskualrnih problema mogu imati poteškoća pri udisanju pare.

Radijantna toplotna kupka (električna svetlosna kupka). Ustanovljeno je da ova metoda može obezbediti takav intenzitet suve toplote kakav nijedna druga metoda ne može.

"Kućica" sa električnim napajanjem je vrlo efikasna u lečenju akutnih i hroničnih stanja za koje je potrebna terapija protiv groznice (veštački izazvano povišenje telesne temperature u cilju većeg dejstva belih krvnih zrnaca i eliminisanja otrova i bakterija). Osobi sa nekim zapaljenjem ili osobi koja već ima groznicu, telesna temperatura biće snižena za nekoliko stepeni oko 15 minuta nakon završene kupke. Zato je ova metoda veoma korisna kod blagih groznica, zapaljenja, prehlada, gripa ili bilo kojeg stanja gde preznojavanje može biti od pomoći. Pomaže i kod bolesti zavisnosti (uključujući duvan i alkohol), i snižava krvni pritisak.

Da bi se postigao pun efekat, potrebno je da napravite kućicu sledećih dimenzija: 1,5 x 1,5 x 1,3 m. To je dovoljno za 80 električnih sijalica od 60-100 vati svaka. Stave se u četiri vertikalna reda, po jedan u svakom uglu. Ta četiri reda su povezana sa više različitih prekidača. Na ovaj način mogu se primeniti različite količine toplote, u zavisnosti od toga koliko je sijalica upaljeno (pazite da ne dođe do preopterećenja električnog kola).

Jedna strana kućice u kojoj se vrši tretman nedostaje, odnosno, ona predstavlja „vrata". Kada se uđe unutra i sedne na stolicu, preko ulaza se stavlja neko ćebe, platno ili debeli čaršav. Na vrhu se nalaze dvoja „vrata" sa šarkama i polukružnim otvorima na njima. Ona se otvaraju, te se kroz takav kružni otvor promoli glava.

Način primene:

1 – nakon što se uđe u kućicu i sedne na stolicu, sve se zatvara i peškir se stavlja pacijentu oko vrata. Pobrinite se da ga sijalice ne dodiruju, inače se može opeći.

2 – uključuju se sijalice i vazduh se unutra u roku od nekoliko minuta od 20 stepeni zagreje

Radijantna (električna) kupka

na 52-54 stepena. Zašto toliko? Zato što telo može da toleriše toliko jaku suvu toplotu, ali ne može istu toliku temperaturu vode ili pare. Telesna temperatura će se popeti na 38-39 stepeni za oko 20 minuta. Ovaj veštački izazvan efekat groznice povećaće broj i aktivnost belih krvnih zrnaca, te će se tako ubrzati eliminacija bakterija i otrova.

3 – do preznojavanja će doći za 5-8 minuta, kada bi trebalo početi sa kvašenjem lica uz pomoć hladne vlažne obloge. Ona treba da se stavi na čelo, oči, nos i obraze.

4 – uvek morate znati kako se pacijent oseća. Kontrolišite toplotu uz pomoć prekidača. Kupku završite kada se dostigne željena temperatura ili nakon najviše 10-20 minuta.

5 – posle toga primenite hladno trljanje ili tuširanje hladnom vodom.

Kupka sa ovsenom kašom. U pitanju je topla kupka celog tela, sa ovsenom kašom. Pomaže u smanjenju svrabeža i crvenila zbog osipa kože uzrokovanog od raznih izvora.

Potrebna su tri peškira za kupanje, peškir za pranje, krpa za oblogu za glavu, otirač, lavor sa hladnom vodom za oblogu, kapica za glavu kako bi kosa ostala suva, i 0,5 - 1 kg brzokuvajuće ovsene kaše.

Način primene:

1 – stavite ovsenu kašu na tanku krpu, zavijte i stavite u kadu, tako da voda teče u kadu preko nje. Dve trećine kade napunite vodom temperature 36 stepeni. Voda ne treba da bude ni pre-

više vruća ni previše hladna. Voda treba da bude toliko duboka da doseže do vrata čoveka koji bi legao u kadu. Kada se kada napuni, istisnite ovsenu kašu iz krpe u vodu. Voda bi trebalo onda da postane mlečasta i veoma blaga.

2 – pomozite pacijentu da uđe u kadu (i da posle izađe), jer može da se oklizne zbog vode od ovsene kaše. Stavite mu presavijen peškir ispod vrata kako bi mu bilo prijatno. Peškirom za pranje mogu se okupati delovi tela koji nisu uronjeni u vodu.

3 – kada se završi kupka, pomozite mu da izađe i obrišite ga tapkanjem (nemojte ga trljati).

Upozorenje – pojedina stanja kože se pogoršavaju kada dođe do kontakta sa vodom.

Alkalna kupka sa sodom bikarbonom. U pitanju je kupka celog tela, u koju se dodaje soda-bikarbona. Delimično anestetički efekat sodebikarbone, kada se primeni na kožu, od pomoći je u slučaju otrovnog trna, svrabeža, koprivnjače, osipa i opekotina od sunca, ekcema, osipa usled upotreba droga, uboda mrava i pčela, osetljivosti na biljke (koprive i drugo). Alkalni faktor pomaže u suprotstavljanju kiselosti kod osipa, ujeda, otrovnog trna, itd.

Potrebna je soda-bikarbona ili komercijalna vrsta natrijum-bikarbonata.

Način primene:

1 – napunite kadu vodom temperature 35-37 stepeni. Dodajte otprilike jednu šolju sode-bikarbone (ili isto toliko komercijalnog natrijum-bikarbonata)

2 – sedeći u kadi, pacijent treba da se neprestano poliva alkalnom vodom po svom telu. Nakon 30-60 minuta treba da se suši, ne brišući se, a onda da se obriše tapkajući po koži.

Alkalna kupka sa skrobom. U pitanju je plitka kupka sa rastvorom kukuruznog skroba. U pitanju je još jedna vrsta alkalne kupke. Koristi se za istu svrhu kao i gore opisana kupka sa sodom-bikarbonom. Možda će mnogi više voleti kupku sa skrobom, pošto je skrob prirodnija supstanca za kožu nego soda-bikarbona.

Potreban je suv skrob, poput kukuruznog.

Način primene:

1 – dodajte otprilike jednu šolju (2,5 dl) suvog skroba u plitku kupku (35-37 stepeni).

2 – ostale smernice su iste kao i kod prethodno opisane metode. Kupka treba da traje 20-35 minuta ili duže.

Sunčana kupka. U pitanju je jednostavno izlaganje nekog dela ili celog tela sunčevoj svetlosti. Direktna sunčeva svetlost ima širok spektar talasnih energija. Ultraljubičasti zraci su najvažniji i za lečenje i za održavanje dobrog zdravlja. Dugotrajni toplotni talasi (infracrveni) takođe su korisni zbog svog toplotnog efekta.

Ultraljubičasti zraci stimulišu razne životne procese, uništavaju bakterije i pomažu u stvaranju vitamina D u telu. Ergosterol je jedna vrsta masti u koži koja može da apsorbuje određenu količinu ultraljubičastog zračenja; tokom tog procesa, on se pretvara u vitamin D. Bez njega telo ne može na adekvatan način da iskorišćava kalcijum iz hrane radi jačanja kostiju.

Otkriveno je da duža „sunčana kupka" značajno pomaže kod plućne tuberkuloze, dok ista metoda na većim visinama (planinskim selima) značajno povećava šanse za izlečenje od ove bolesti. Spomenute „velike visine" mogu iznositi i samo 300 m iznad nivoa mora, ali mogu biti i do 1.800 m.

Pored plućne, „sunčana kupka" pomaže i kod tuberkuloze kostiju i zglobova, kao i kod Potove bolesti (tuberkuloza kičme).

I količina crvenih krvnih zrnaca i količina hemoglobina u krvi se povećava uz pomoć ove metode; to povećanje je srazmerno visini na kojoj se neko nalazi. Na višim Alpima i Pajks Piku povećanje iznosi 30-40% za ova oba veoma važna faktora krvi. Sunčana kupka na planinama takođe povećava broj limfocita, alkalnost krvi, disajni kapacitet, energiju i osećaj punine. Takođe snižava krvni pritisak, značajno povećava mišićnu snagu i definitivno pojačava osećanje nade, hrabrosti i razdraganosti. Svi ovi efekti, samo u manjoj meri, mogu se postići sunčanom kupkom i na manjim visinama ili na nivou mora. Smog koji postoji na manjim visinama umnogome suzbija efekte sunčane kupke.

Način primene:

1 – na planinskim visinama možda bude bilo potrebno 7-10 dana odmora za prilagođavanje većoj visini. Na manjim visinama (900 m i niže) to nije neophodno.

2 – obično se počinje sa 5 minuta sunčanja dnevno, pa se svaki sledeći dan dodaje još 5 minuta. U toplijim klimama treba da se povećava samo po 2-3 minuta. Invalidi treba da krenu od stopala; prvi dan 5 minuta sunčanja, a onda svakim sledećim se povećava i vreme i veličina dela tela koji se izlaže suncu.

3 – nikada se nemojte sunčati duže od 3-4 sata dnevno. Ljudima sa plavom kosom naročito nedostaje „zaštitini faktor" u koži, tako da oni moraju biti mnogo oprezniji.

4 – sunčana kupka dovodi do osećaja topline, ali je treba primenjivati po relativno hladnijem vremenu, jer „toplotna kupka" izaziva depresiju.

Morska kupka. U pitanju je kupanje u moru ili okeanu. Ova metoda jača telo na više načina: pritisci pri pokretima, hladna voda koja jača telo, voda okeana koja sadrži tragove minerala potrebne našem telu. Konzumiranje nekih morskih algi može da nas malo snadbe tragovima ovih minerala, ali i morsko kupanje je takođe korisno u tom pogledu.

Zanimljivo je da kada bi se nekako mogla istisnuti sva voda iz našeg tela da bi izašlo oko 40 litara morske vode. Videlo bi se da sadrži iste minerale koji su rastvoreni u okeanima i da imaju iste odnose sastojaka (oko 80% natrijuma, 4% kalcijuma, 4% kalijuma, i drugo; izuzetak je taj što krv sadrži 2% magnezijuma, a morska voda 10%).

Upozorenje – morska kupka postaje sve rizičnija zbog zagađenja voda, usled gradskih nečistoća i uliva zagađenih reka.

Kupka uz sunce, vazduh, vodu. U severnom Meksiku postoje centri za prirodno lečenje, ispred kojih se nalaze plitka udubljenja ispunjena vodom. Tu sednu ili legnu pacijenti, i polivaju se vodom po celom telu. Kombinovani efekti sunca, svežeg vazduha i vode na koži, predstavlja prijatno okrepljenje za telo. Probajte to da uradite u spostvenom dvorištu, jednog toplog letnjeg dana. Koristite neku pocinkovanu ili plastičnu kadu, bazen ili tome slično.

Šetnja po morskoj travi. Ovakvo jutranje okrepljenje primenjuje se u pojedinim centrima za prirodno lečenje. Isprobajte ga u sopstvenom dvorištu: šetajte bosi po travi rano ujuru, dok je rosa još uvek tu. Ovo je tako prijatan tonik, da ćete sigurno uživati u njemu. Naravno, jedan od efekata toga jeste jačanje stopala.

Letnje prskanje. Deca svakog leta uživaju u tome; zašto im se ne pridružiti? Izađite u svoje dvorište jednog vrelog letnjeg dana i prskajte se međusobno vodom sa creva. Pritisak vode, hladna voda po toplom danu, vazduh koji struji po koži i lagano vežbanje odlična su kombinacija za izazivanje energičnog okrepljujućeg efekta na telo.

ISPIRANJE

U hidroterapiji reč „ispiranje" se odnosi na čin ubacivanja vode u telo preko neke cevi. Postoji ispiranje uveta, nosa, oka, grla i drugog, ali najčešće je rektalno ispiranje: klistir ili ispiranje debelog reva. Najviše pažnje ćemo tome posvetiti, ali u trećem potpoglavlju obradićemo i druge vrste ispiranja.

Klistir i ispiranje debelog creva je metoda u kojoj se voda ubacuje u debelo crevo kako bi se izbacili nataloženi otpadni produkti i otrovne supstance. Za ovu svrhu može da se koristi ili kesa za klistir ili hidrokolon aparat za ispiranje.

Kesa za klistir je zapravo termos sa toplom vodom, sa gumenom cevi i plastičnim čepom (može se kupiti u apoteci). Radi boljeg čišćenja i otklanjanja toksičnih supstanci primenjuje se metoda ispiranja debelog creva. Kesa za klistir se primenjuje minut-dva, a onda se proces može ponoviti, dok hidrokolon aparat za ispiranje isto čini tokom 20 i više minuta.

Na ovaj način telo eliminiše otpadne produkte prevashodno putem creva, bešike, kože i pluća. Kada je neka osoba bolesna, ona ima u sebi mnogo više otrovnih supstanci nego zdrava osoba; bubrezi (koji se pročišćavaju konzumiranjem čiste vode), creva (klistirom i ispiranjem), koža (kupanjem) i pluća (udisanjem svežeg vazduha) od velikog su značaja za izbacivanje tih otpadnih produkata. Najviše se izbaci putem urina (bubrezi i bešika) i izmeta (debelo crevo). Klistir ili ispiranje debelog creva mnogo pomažu telu u tom izbacivanju otpadnih telesnih produkata.

Klistir: vruć, topao, mlak i hladan. Za klistir su potrebne sledeće stvari: noša i pokrivač (ako pacijent ne može lako da ustaje iz kreveta), kesa za klistir sa čepom od jake gume ili plastike, mala rektalna cev, mast (kao što je vazelin), toaletni papir i novine ili plastični prekrivač.

Način primene:

1 – stavite kesu za klistir ispod slavine i napunite je mlakom ili blago hladnom vodom. Napunite je do vrha, pritisnite da izađe vazduh i zavijte zatvarač (koji je prikačen na cev dugu 1,5 - 1,8 m)

2 – (Pretpostavićemo da se pacijent nalazi u krevetu dok mu se daje klistir. Ako klistir može da se izvrši u kupatilu, ceo postupak je naravno mnogo jednostavniji.)

3 – pripremite svu opremu tako da se može početi sa klistirom. Presavijte prekrivače sa paci-

jenta i pokrite ga pamučnim ćebetom. Treba da mu sve vreme bude toplo, naročito stopalima. Odeća koja nije skinuta ne sme da ga steže. Tokom tretmana pacijent može da leži na leđima, na boku, sa kolenima delimično ili skroz podignutim, ili može da sedi.

4 – stavite neki materijal od gume ili plastike (ili novine) ispod pacijenta. Postavite ga na njegovu levu stranu sa savijenim kolenima. Pustite da tečnost polako počne da ide kroz cev, a zatim je stegnite. Tako se izbacuje vazduh iz cevi.

5 – otpustite slavinu i neka malo vode teče sve dok je njena temperatura ista kao kod one iz kese. Zatvorite slavinu i stavite malo masti (vazelina i slično) na vrh cevi (koju ste pre toga očistili). Zatim neka pacijent ubaci taj vrh u anus, ili ako on ne može, učinito vi to umesto njega, na nežan način.

6 – neka primi što je više vode moguće. To se lakše postiže ako se protok vode povremeno zaustavlja stezanjem cevi, dva-tri puta tokom klistira. Pitajte pacijenta da li voda prebrzo ulazi; ako je prebrzo, postavite kesu niže ili češće zatvarajte cev.

7 - neka tečnost polako ulazi; držite cev zatvorenom nekoliko sekundi, kada vam pacijent tako kaže (ako tečnost ne može da se zadrži u telu, postavite pacijenta blizu noše dok primenjujete klistir). Kada pacijent oseti da je vreme da se završi klistir, zatvorite slavinu na cevi, nežno izvadite njen vrh i zavite ga u toaletni papir. Bolje je davati više puta manje količine vode, nego odjednom veću količinu.

8 – ako je moguće, voda bi trebalo par minuta da se zadrži u telu, pa tek onda da se izbaci. Postavite osobu kod noše i budite u pripravosti. Ako ne može da se opusti da primi dovoljno tečnosti, recite mu da diše duboko i da podigne kolena. Budite uz njega ako je mnogo bolestan, da biste mu bili od pomoći tokom tretmana. Proverite kakvo mu je stanje i kakvi su rezultati nakon klistira.

9 – sklonite zaštitu za krevet, presvucite posteljinu i udobno smestite pacijenta. Zatim detaljno očistite svu opremu i odložite je negde.

Najčešće se preporučuje temperatura vode od 40 stepeni, ali mogu i druge temperature; zapravo, 35-37 stepeni (malo ispod telesne temperature) je idealna, kao što ćete i videti ispod.

Vruć klistir (39-43 stepeni) – temperatura varira u zavisnosti od stanja pacijenta i željenih rezultata. Pomaže kod oslobađanja od razdražljivosti, bola usled zapaljenja u rektumu ili prostati, i kod bola usled hemoroida. Takođe pomaže kod izbacivanja gasova i dijareje. Može da se koristi kao preventivna mera protiv bolnih menstruacija. A koristi se i za zagrevanje i stimulisanja tela koje je u šoku.

Topao i mlak klistir (35-37 stepeni) – topao klistir je vrsta običnog klistira koji se primenjuje radi pročišćavanja tela. Temperatura vode je jednaka ili malo ispod telesne temperature. Ako je malo niža, pomaže u regulisanju rada creva tokom klistira. Ali ako traje duže ili ako se daje češće, bolje je primenjivati malo hladniju vodu, kao kod mlakog klistira (27-33 stepena), kako ne bi bilo opuštajućih efekata tople vode, jer kada se crevo opusti, ne može da vrši pokrete.

Hladan klistir (13-32 stepena) – voda temperature 13-21 stepen se smatra hladnom, a 21-32 stepena prohladnom. Hladan klistir je jak stimulans za pokrete creva i treba se više koristiti u ovu svrhu, nego za onu od toplog klistira. Zbog toga je odlično sredstvo protiv lenjih creva. Ako se primenjuje 10-15 minuta ili se često ponavlja, korisan je kod smanjivanja hemoroida. Takođe se koristi i u slučaju groznice, ali je za tu svrhu mnogo bolji i efikasniji dugotrajni klistir.

Ispiranje debelog creva. U pitanju je aparat za ispiranje koji služi da se voda ubaci u debelo crevo i potom izbaci u toalet, i tako ponavlja tokom perioda od oko 20 minuta. Mnogo je praktičnije i korisnije nego kesa za klistir.

Način primene:

1 – postavite dasku tako da prednji deo bude na stolici, a zadnji na WC šolji, sa koja je podignuta daska. Preko table stavite presavijeno ćebe, koje je zavijeno u plastični materijal (ili dve crne plastične kese sa obe strane, tako da se spajaju na sredini). Iznad tog ćebeta, na prednjem delu table, stavite jastuk, a na zadnjem delu popreko postavite peškir za kupanje, koji treba da se podvuče sa obe strane.

2 – stavite kanticu za ispiranje blizu WC šolje (idelana visina jeste da dno kantice bude 40-50 cm iznad vrha cevi). Spojite sve metalne i plastične delove, tako da voda iz kantice može da teče kroz cev. Zatvorite slavinu na cevi.

3 – napunite kanticu toplom vodom i otpustite slavinu. Čim voda počne da teče, zatvorite slavinu. Pobrinite se da prostorija bude topla, i imajte unapred pripremljen jedan peškir i jedno do dva ćebeta.

4 – pomozite pacijentu da legne, tako da mu glava bude na jastuku, a noge, savijene i raširene, na zadnji deo table, baš iznad otvora WC-šolje.

5 – pacijent treba da bude ugodno obučen. Stavite peškir preko donjeg dela njegove karlice i onda ga pokrijte ćebetom (osim ako mu je toplo i bez njega). Možda vam bude bila potrebna i grejalica u kupatilu, ako hoćete bolje da ga zagrejete.

6 – stavite mast (vazelin) na vrh cevi, i ako je neophodno, vi ga ubacite pacijentu. Zatim otpustite slavinu i neka voda počne da teče. Pitajte pacijenta da li je voda previše hladna ili previše topla (najbolje bi bilo kad bi mogao da uzima malo hladniju vodu).

7 – ili ostanite pored pacijenta ili mu dajte neko zvono da vas može pozvati (proverite da li možete čuti to zvono kada se ne nalazite blizu pacijenta). Ako kantica ima oko 4 litra, treba da je proveravate svakih 10 minuta. Najbolje je da se ne dopunjava više od dva puta. Ako kantica ima oko 20 litara, napunite tri četvrtine vodom; verovatno nećete ni morati da je dopunjavate.

8 – kada se tretman završi, zatvorite cev i sklonite peškir i ćebe. Pomozite pacijentu da ustane i uđe u kadu ili pod tuš.

9 – očistite sve i spakujte opremu.

Postoji opcija da se ovo ispiranje uradi preko posebnog električnog uređaja, a cela terapija se naziva "hidrokolon terapija".

Druge vrste ispiranja: za uvo, nos, oko, grlo. I klistirom i ispiranjem se voda unosi u telo preko jedne cevi. U hidroterapiji su obe metode podvedene pod ime „klistiranje". Postoji još nekoliko drugih vrsta, od kojih ćemo neke ovde ukratko opisati, bez ulaženja u detalje:

1 – Klistiranje uveta – jedna čista gumena cev se koristi da se voda nežno ubaci u spoljašnje uvo. Voda se nikada ne ubacuje ni pod kakvim pritiskom! Temperatura vode treba da bude između 37 i 49 stepeni, u zavisnosti od željenog efekta. Izvor vode treba da bude u ravni sa glavom. Nikad ne radite ništa na silu, jer može doći do bušenja bubne opne; ozbiljnije povrede mogu nastati ako voda uz bilo koliku silu prođe do srednjeg uveta. Glava treba da bude nagnuta na stranu za vreme primene vode.

Ušni kanal treba posle toga da se pažljivo obriše i drži pokrivenim maramicom ili toplom rukom. Kada je vreme hladno, do sat vremena nakon primene tople vode na uvo, ne treba izlaziti napolje; a čak i nakon tog vremena, treba staviti neko malo parče pamuka u spoljni deo uveta.

Ovim se znatno ublažava bol kod akutne infekcije uha i ušobolje različitih uzroka. U slučajevima hroničnih gnojnih zapaljenja uveta, ovo sredstvo je nenadmašivo za njegovo pročišćavanje i dezinfekciju.

2 – Ispiranje nosa – jedan običan špric od tvrđe plastike se stavi na gumenu cev, koja se pažljivo ubaci u jednu nozdrvu. Voda može lagano da se pusti da teče kroz jednu, a izlazi kroz drugu nozdrvu, dok je glava pritom nagnuta napred. Neki lekari ne preporučuju primenu ove metode jer može da izazove određene probleme sa uvetom (putem eustahijevih tuba), već da se koristi inhaliranje.

3 – Ispiranje oka – oči su zatvorene, a voda se pušta da pada na kapke i čelo malo iznad obrva. Ispiranje oka toplom vodom je od velike koristi u slučajevima hroničnog zapaljenja sluzokože očnih kapaka. Ispiranje toplom vodom se pokazalo kao bolje sredstvo protiv akutnih zapaljenja oka od primena hladne vode.

4 – Ispiranje grla – ovo je isto što i „grgoljenje". U ovom pogledu, primena vrele vode se preporučuje za slučajeve hronične upale ždrela uz golicanje mukozne mebrane i suvoću grla, kod suvog kašlja, i upale grla. Grlo treba često da se pročišćava.

Kod svake vrsta klistiranja važno je biti vrlo oprezan, naročito kada se koristi toplija voda.

TUŠEVI (RUČNO PRSKANJE)

U pitanju je primena mlaza vode koji izlazi iz savitljivog creva. Obolele delove tela pacijenta prska vodom osoba pored njega. Pacijent mora biti pokretan (sposoban da hoda). Ovo nije moderno značenje reči „tuš".

Postoje tri vrste mlazeva:

1 – Mlazni tuš – prava mlaznica ispušta jak, obilan mlaz vode, nema prskanja.

2 – Prskajući tuš – ova mlaznica je okruglog oblika poput prskalice za baštu. Njen mlaz vode je sličan tušu u vašem kupatilu.

3 – Lepezasti tuš – ova mlaznica isto prska, ali zbog svoje ravne površine, mlaz je lepezastog ili linearnog oblika.

Umesto prve dve od tri gore navedene mlaznice možete koristiti neko dobro crevo za baštu. Osim toga, potrebna vam je i jedna stolica sa otvorom (slično WC šolji).

Način primene:

Mlazni tuš – kada je potreban pritisak vode (jak dodir sa kožom), primenjuje se ova metoda. Hladna voda i taj pritisak dovode do snažnog termičkog efekta na telo. To povećava snagu i stalnost funkcionisanja celokupne cirkulatorne reakcije.

Prskajući tuš – primenjuje se kada pritisak vode nije potreban. Može da se koristi i topla i hladna voda, isto kao kod mlaznog tuša, samo što nema jakog pritiska.

Lepezasti tuš – ova metoda ima najblaži efekat na kožu. Najbolje je da se primenjuje kada ne želite da postignete okrepljujuće efekte tople i hladne vode. Na primer, kada se vrlo hladna voda primenjuje na osetljive površine, preko bolnih nerava ili bolnih delova tela pod zapaljenjem. Prskajući tuš, kada se uključi na najslabije, sličan je ovoj metodi.

TABELE SA TEMPERATURAMA

Temperatura je bitan faktor u hidroterapiji. Ispod je navedeno nekoliko korisnih formula za temperature i tabele:

Prosečne temperature kupki. Tuš: hladni – 10-21 stepen, 16 stepeni; vruć – 40-52, 46 stepeni; neutralni – 33-36, 35 stepeni

Ljudi na različit način osećaju toplotu i hladnoću. Ono što je za nekog prohladno, za drugog je hladno. Evo nekoliko uobičajenih naziva za osnovne temperaturne raspone:

Veoma hladna: 0-13 stepeni
Hladna:13-21 stepen
Prohladna: 21-27 stepeni
Mlaka: 27-33 stepena
Neutralna: 34-36 stepeni
Topla: 33-38 stepeni
Vruća: 38-40 stepeni
Vrela: 40 stepeni i više

Testiranje vode. Najpre proverite da li je voda toliko vrela da se možete opeći. Potom je dalje testirajte: šaka nije pouzdana u procenjivanju temperature vode, ali se preciznija procena dobija potapanjem cele ruke, do lakta, zbog rukava od odeće koji temperaturu čine ujednačenijom. Ako je temperatura vode toliko visoka da uzrokuje crvenilo na koži, možemo reći da je voda vruća. Ako samo osećamo toplinu, onda je topla. Ako je temperatura toliko niska da se naježite pri kontaktu sa njom, onda je ona prohladna; malo niža temperatura od toga spada u hladnu, a ako u roku od nekoliko sekundi izaziva bol i utrnulost, onda je veoma hladna. Ako je temperatura toliko visoka da u njoj ne možemo držati ruku ni delić sekunde, onda je voda vrela.

Telesne temperature. Temperatura varira u različitim delovima tela i nije ista tokom celog dana. Temperatura ispod jezika (oralna) je obično 37 stepeni. Ispod ruke (aksijalna) je obično 37,7 stepeni u 2 sata popodne, a 36 stepeni u 2 ujutru. Temperatura u rektumu (rektalna) je 0,2-0,3 viša od oralne. Telesna temperatura je obično najviša u predvečerje, a najniža u 4 ujutru. Promene u rasponu od 36,4 do 37,2 stepena obično nisu toliko značajne, dok pojedini ljudi uvek imaju temperaturu malo iznad ili malo ispod normale. Do poremećaja temperature češće dolazi kod dece nego kod odraslih. A ako je neka osoba jela ili pila nešto hladno ili vruće, ne treba joj meriti temperatura u ustima 10 minuta i više nakon toga.

Evo nekoliko informaicja u vezi sa telesnom temperaturom: temperatura od 33,8 stepeni je smrtonosna (osim u slučaju kolere); na 34,4 stepena dolazi do kolapsa; na 35,5 stepeni – nesvestica; 36,6 je ispod normale; 37 stepeni je normalna temperatura; 38,3 stepeni je slaba groznica; 40,5 je opasna gronznica, 41 veoma jaka groznica, a 41,7 je uglavnom smrtonosna, osim u slučaju periodične groznice.

Lekovito bilje

Priroda je prepuna raznolikog bilja koje ne samo da čini svet lepšim, već predstavlja pravu riznizu različitih hranljivih i lekovitih supstanci od kojih možemo imati velike koristi.

Nekada je potrebno:

- poboljšati cirkulaciju,
- pojačati imunitet,
- poboljšati dotok kiseonika u mozak,
- očistiti jetru i bubrege da bi se organizam brže oslobodio nepotrebnih izlučevina i da bi se poboljšalo njegovo funkcionisanje,
- opustiti i regenerisati nerve,
- brzo regenerisati povređeni deo tela,
- brzo unaprediti vid i sluh.

I ovde na scenu stupaju lekovite biljke koje se nalaze svuda oko nas.

Poznato je da životinje često pronalaze posebne vrste biljaka u prirodi, kada imaju posebne potrebe u slučaju povreda ili bolesti. Do pre nekoliko decenija, veliki procenat ljudi je živeo u prirodi i korišćenje lekovitog bilja bilo je poznato mnogima.

Kada kažemo "lekovito bilje" mnogi pomisle na suplemente koji se prodaju u apotekama u vidu mineralnih i vitaminskih tableta. Važno je znati da su samo **prirodni** biljni preparati prihvatljivi za upotrebu. Kad kažemo "prirodni" pod tim podrazumevamo da se biljke koriste samo u onom obliku u kojem postoje u prirodi, ili da njihovo pripremanje i prerada ne narušavaju odnos hranljivih i lekovitih sastojaka u njima, jer bi narušavanje tog odnosa bilo štetno za konzumiranje. To praktično znači da preporučujemo da se određeni deo biljke ili kompletna biljka - cela konzumira ili koristi, a ne da se iz biljke izvuče samo jedan sastojak (na primer, neki vitamin, mineral ili drugi hranljivi i lekoviti sastojak) i da se samostalno pakuje u tablete, najčešće uz pomoć veštačkih i štetnih preparata, i tako konzumira.

Važno je istaći da sve lekovite biljke najveći efekat imaju kada su deo programa zdravog načina života. Ukoliko je organizam izložen velikoj količini otrova i lošim navikama, uticaj lekovitog bilja može biti zanemarljiv.

Lekovito bilje se može koristiti kao dodatak ishrani (u formi čaja ili tinkture), ili u vidu obloge i melema. Generalno, postoje dva načina kako možemo iskoristiti lekovite biljke kao dodatke u ishrani - preko čaja i tinktura. Kod pripremanja čaja, lekovite biljke prelivamo vrućom vodom koja delimično izvlači iz biljaka njihova lekovita svojstva. Mnogo efikasniji način izvlačenja lekovitih svojstava iz biljaka je ako biljke stavimo u blender zajedno sa sirćetom ili alkoholom, a zatim sve zajedno izblendamo oko pola minute. Dobijenu smesu stavljamo u staklenu teglu koju mućkamo najmanje tri puta dnevno u periodu od najmanje dve sedmice (tinktura će biti jača ako duže stoji, ali dve sedmice je sasvim dovoljno da se obavi proces izvlačenja lekovitih svojstava iz biljaka). Na ovaj način alkohol izvlači višestruko više lekovitih svojstava iz biljaka nego što je to slučaj sa vrućom vodom (čajem).

Dobijena smesa se zatim cedi kroz gazu ili platno, a dobijena tečnost tinkture se pakuje u bočice od 50, 100 ili 200 ml, a po potrebi u veće boce.

Tinkture se konzumiraju u malim količinama, reda veličine nekoliko kapi do nekoliko desetina kapi, u zavisnosti od uzrasta osobe i njegovog zdravstvenog stanja. Za odrasle osobe, koje su teške oko 75 kg, najčešće doze su od 30 do 60 kapi, dok se kod dece i krupnijih osoba doza smanjuje ili povećava proporcionalno njihovoj masi.

Ukoliko neko želi da izbaci ove male količine alkohola iz tinktura, može dozu koju uzima da sipa u vrući čaj - i alkohol će ispariti.

U nastavku ćemo nešto više reći o najboljim biljnim preparatima koji najčešće predstavljaju mešavinu nekoliko vrsta lekovitog bilja, a primenjuju se vekovima i korišćeni su uspešno od strane najboljih svetskih lekara.

ČAJEVI

Čaj za detoksikaciju. Čaj za detoksikaciju ili čišćenje organizma koristi se samostalno ili u kombinaciji sa tinkturama Jetra-žuč, Bubrezi-bešika i Detoks. Naročito je koristan u programu otklanjanja kamena i peska u bubrezima i žučnoj kesi.

Ovaj čaj je mešavina bilja koje pospešuju proces varenja, rad jetre, čišćenje bubrega i bešike, otklanjanja otrove iz digestivnog sistema itd. Koristi se u procesu jačanja i lečenja organizma, hidriranja, podsticaja znojenja i eliminacije otrova iz jetre, bubrega i bešike.

Koriste se sledeće biljke u ovoj formuli: kleka, morač, maslačak, uva, čičak, nana, a mogu se dodati i još neke biljke.

Čaj za bubrege. Ovaj čaj je naročito koristan u programu čišćenja bubrega i bešike, izbacivanja kamena iz bubrega, i otklanjanju problema sa mokraćnim kanalima i prostatom.

Koriste se sledeće biljke u ovoj formuli: kleka, uva, čičak, koren koprive, kukuruzna svila, rastavić, peršun, nana, beli slez, pasuljevina, a mogu se dodati i još neke biljke.

TINKTURE

Cirkulacija. Formula za cirkulaciju predstavlja ekstrakt najjače biljke za pokretanje krvi - ljute paprike. Jačina ove biljke potiče od jedinjenja "kapsicin" koji stupa u reakciju sa našim receptorima i izaziva pokretanje krvi. Iako ova formula, sama po sebi ne stvara energiju, ona podstiče protok krvi i čini da se energija preko hranljivih materija u krvi brže doprema do svih delova tela. Ova formula je odličan dodatak za regeneraciju u pauzama između napornih aktivnosti.

Takođe, poboljšanjem protoka krvi do obolelog mesta postiže se ishranjivanje obolelog tkiva, jača imuni odgovor i dotok hranljivih materija koji ubrzavaju proces izlečenja.

Ova formula takođe predstavlja najbolje sredstvo za zaustavljanje krvarenja, a odlična je i za otklanjanje bola.

Sastojak ove formule čini ljuta paprika koja pored belog luka ima ključnu ulogu u svim procesima oporavka. Uloga ljute paprike jeste i da podstiče efikasniju borbu imunog sisotema. Osećaj pečenja i temperature koji ona izaziva jeste deo procesa oporavka u kome kapsicin iz ljute paprike poziva ćelije imunog sisitema u jaču borbu protiv neprijatelja. Koristi se na više načina: oralno, u vidu obloga i za ispiranje.

Najbolja vrsta ljute paprike za ovu formulu je paprika čija je ljutina najmanje 150.000 jedinica jačine. U tu svrhu preporučujemo ljute paprike sledećih sorti: habanero, jolokija, afrička ljuta (ptičja) papričica i dr.

Imuno Tonik. Ovu formulu čini pet biljaka koje su najefikasniji pomagači ne samo imunog, već i krvnog sistema i sistema za varenje, a naročito u borbi protiv virusa, gljivica, bakterija i masnoće u krvi i jetri. U pitanju su sledeće biljke: beli i crni luk, đumbir, ren i ljuta paprika.

Imuno Plus Ehinacea. Ovu imuno formulu čini najmoćnija biljka za jačanje imunog sistema. Ehinacea je jedan od najjačih imuno stimulansa koji je pronađen u prirodi. Jedinjenja ehinacein i ehinakozid direktno stimulišu proizvodnju leukocita, interferona i interleukina poboljšavajuči tako svaki aspekt imunog odgovora. Osećaj trnjenja i peckanja u ustima takodje potiče od njenih jedinjenja i znak su pobude naših receptora i krajnika. Važno je istaći da se u pripremi ove formule isključivo koristi koren biljke ehinacee, a ne ostali delovi biljke, jer se upravo u korenu nalazi najviše supstanci koje su potrebne.

Creva 1. Prvi korak u svakom programu jačanja organizma i njegovog čišćenja jeste pražnjenje debelog creva i podsticanje na pravilan rad, što znači na pravovremeno pražnjenje. Ova formula služi kao stimulator mišića debelog creva. Jedinjenja iz biljaka ove formule podstiču redovno pražnjenje creva, jačanje mišića debelog creva, otklanjajući tako zatvor, gasove i nakupljene otrove. Pored zatvora, ova formula rešava probleme sa lenjim crevima (kod onih koji nisu dovoljno aktivni), gasovima, nadutošću i viškom kilograma. Ovu biljnu formulu čine sledeće biljke: sena, krušina, morač, nana, a mogu se dodati još neke biljke.

Creva 2. Za razliku od formule "Creva 1" koja podstiče creva na pravilan rad i pražnjenje, formula "Creva 2" čisti nagomilane otrove u crevima, naročito one na zidovima creva. Sve biljke iz ove formule su odlični upijači i čistači otrova koji mogu otkloniti preko 3.000 različitih vrsta otrova.

Ova formula se obično koristi nakon korišćenja formule "Creva 1" kada je potrebno detaljno čišćenje creva. Naročito je korisna kod dijareje (proliva), Kronove bolesti i drugih oboljenja koja

izazivaju veliku aktivnost creva. Formula sadrži sledeće sastojke: glina, aktivni ugalj, morač,

Jetra-žuč. Formula za jetru i žučnu kesu je kombinacija biljaka koje deluju na poboljšanje svih funkcija ovih organa, a pre svega na njihovo čišćenje. Kod oboljenja jetre i žučne kese prvo je potrebno zaštititi jetru od daljeg oštećenja i ubrzati njen proces oporavka, a zatim podstaći cirkulaciju krvi i žuči, rad svih organa za varenje i na kraju ishraniti jetru hranljivim sastojcima i lekovitim supstancama.

Biljke koje čine ovu formulu su: šareni čkalj, pelen, kleka, đumbir, morač, lincura, maslačak, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Bubrezi-bešika. Ova formula predstavlja skup najefikasnijih biljaka za čišćenje bubrega i bešike pomoću koje će se izbaciti otrovi, bakterije i smanjiti upalni procesi. Formulu sačinjavaju sledeće biljke: kleka, peršun, rasavić, uva, čičak, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Detoks. Tinktura Detoks je važna formula u procesu čišćenja organizma. Ovu formulu čine biljke koje podstiču čišćenje krvi, uklanjanje slobodnih radikala, poboljšanje cirkulacije krvi i limfnih tečnosti, i eliminaciju bakterija, virusa i gljivica.

Ovu formulu čine sledeće biljke: čaparal, ljuta paprika, crvena detelina, lobelija, imela, čičak, štavelj, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Srce. U biljnu formulu za srce ulaze biljke za čišćenje krvi, poboljšanje cirkulacije i direktno jačanje srčanog mišića. Ova formula obezbeđuje ređu krv, pokretljivije ćelije imunog sistema i stabilniji srčani ritam.

Biljke koje ulaze u ovu formulu su sledeće: glog, ljuta paprika, crvena detelina, beli luk đumbir, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Pluća. Ova formula sadrži kombinaciju biljaka koje pomažu izbacivanje otpadnih materija iz pluća, olakšavaju iskašljavanje i smiruju upalne procese zalečujući tako plućno tkivo. Takođe, ova formula sadrži biljke koje umiruju iritirajući bolni kašalj i ublažavaju grčeve.

Formula se sastoji od sledećih biljaka: lobelija, divizma, sladić, podbel, plućnjak, majčina dušica, menta, morač.

Mozak. Biljna formula za mozak se koristi za podsticanje moždane cirkulacije, dotok kiseonika i hranljivih materija do mozga, kao i regeneraciju moždanih i nervnih ćelija i tkiva.

U pripremi formule koriste se sledeće biljke: ginko, ruzmarin, iđirot, kola, ljuta paprika.

Nervi 1. Nervna formula broj 1 predstavlja kombinaciju biljaka koje opuštaju nervni sistem. Biljke iz ove formule pomažu kod problema nesanice, nervoze, depresije i nervne napetosti.

U formuli se koriste sledeće biljke: kantarion, odoljen (valerijana), hmelj, divlji jam, lobelija.

Nervi 2. Za razliku od formule "Nervi 1", ova formula predstavlja kombinaciju najboljih stimulativnih biljaka kojom se stimulišu i obnavljaju oštećeni nervi, pune se energijom i omogućava im se lakši protok impulsa i nervnu komunikaciju u celom organizmu.

Biljke koje čine ovu formulu su sledeće: kapica, kola, ovas, celer, ruzmarin.

Muška formula. Ova formula je sačinjena od biljaka čija jedinjenja regulišu pravilan rad muških hormona i otklanjaju eventualne hormonske poremećaje i probleme reproduktivnih organa kod muškaraca. Može se koristiti u slučajevima uvećane ili oslabljene prostate, lošeg protoka urina, impotencije i dr. Formula podstiče proizvodnju spermatozoida i pomaže kod steriliteta.

U ovoj formuli se koriste sledeće biljke: testerasta palma, žen šen, kopriva, uva, kola, đumbir, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Ženska formula. Ova formula predstavlja kombinaciju najboljih biljaka koje utiču na rad ženskih hormona. To se postiže tako što se hormoni dovode u ravnotežu poboljšanjem komunikacije između endokrinih organa u mozgu i jajnih ćelija. Ovom formulom se podstiče normalan mesečni ciklus, usporava starenje i ublažavaju simptomi predmenstrualnog sindroma i menopauze.

Ova formula sadrži sledeće biljke: anđelika, divlji jam, odoljen (valerijana), hmelj, kleka, uva, sladić, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Grlo. Formula za grlo predstavlja mešavinu biljaka koje uništavaju mikroorganizme u ustima i grlu, smiruju upalu, podstiču cirkulaciju i pojačavaju rad imunog sistema. Veoma je koristan kod gripa, prehlade, angine, bolova pri gutanju i upale ždrela. Koristi se u vidu spreja.

Biljke koje se koriste u ovoj formuli su: ehinacea, beli luk, ljuta paprika, menta, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Želudac. Formula za želudac štiti i obnavlja sluzokožu želuca i creva. Koristi se kod iritacije želuca izazvane lošom ishranom, pićem, ali i emocionalnim problemima. Sprečava gasove, bolove izazvane čirom, mučninu i gastritis.

Biljke koje se koriste u ovoj formuli su: matičnjak, kamilica, morač, sladić, hajdučka trava, menta, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Pankreas. Formula za pankreas pomaže obnovu funkcija pankreasa, reguliše lučenje insulina i hlorovodonične kiseline. Jedinjenja iz ove kombinacije biljaka pomažu smanjenju šećera u krvi, regulišu metabolizam šećera i žučnih sokova, smanjuju osetljivost pankreasa i regenerišu oštećene ćelije.

Biljke koje se koriste u ovoj formuli su: artičoka, borovnica, lincura, maslačak, iđirot, sladić, limun, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Prostata. Ova formula se obično koristi zajedno sa "Čajem za bubrege" i tinkturama "Bubrezi-bešika" i "Detoks".

Biljke koje se koriste u ovoj formuli su: testerasta palma, uva, tuja, kopriva, žen šen, anđelika, a mogu se koristiti i još neke biljke.

OBLOGE I MELEMI

Pored dodataka u ishrani, postoje formule koje poboljšavaju funkcije naših čula, pre svega vida, sluha, mirisa i ukusa, kao i formule koje se primenjuju kao obloge i podstiču izvlačenje otrova preko kože, regenerišu tkivo, naročito u slučaju povreda izazvanih spoljnim agensom, poboljšavaju cirkulaciju i na druge načine deluju da do oporavka brže dođe.

Oči. Formula za oči je vrlo moćno sredstvo za poboljšanje očne cirkulacije, smanjenje iritacije i otklanjanje nečistoća iz očiju. Mešavina biljaka iz ove tinkture obezbeđuje otpušenje suznih kanala, dezinfekciju oka, otklanjanje upale i bolji vid.

U ovoj formuli se koriste sledeće biljke: vidac, divizma, neven, morač, ljuta paprika, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Uho. Formula za uho deluje na nerve uha, njihovu regeneraciju i na taj način poboljšava sluh.

Biljke koje se koriste u ovoj formuli su sledeće: divlji ruzmarin, plava stanićarka, plava verbena, kapica, lobelija, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Sinusi. Problemi sa sinusima su najčešće izazvani usled infekcije. Pored čišćenja i jačanja celog organizma, ova formula naročito pomaže u otklanjanju problema sa sinusima.

U ovoj formuli koriste se sledeće biljke: mirika, ljutić, beli luk, ljuta paprika.

Usta. Formula za usta se koristi kod opšte higijene usne duplje. Osvežava dah, podstiče cirkulaciju u desnima, otklanja afte i druge bakterijske infekcije, i smanjuje mogućnost pojave karijesa.

U ovoj formuli se koriste sledeće biljke: ehinacea, majčina dušica, sladić, ljuta paprika, menta i čajno drvo.

BFC kosti-mišići. U pitanju je odličan melem koji se u obliku ulja utrljava 10 minuta na obolo ili povređeno tkivo kostiju i mišića.

Biljke koje se koriste u ovoj formuli su: zimzelen, maslina, menta, arnika, kantarion, neven, ljuta paprika, a mogu se koristiti i još neke biljke.

Sve navedene biljne formule mogu se nabaviti preko telefona ili veb sajta koji su navedeni na kraju knjige.

PRIRODNI PROTIVOTROVI

Postoje različe vrste otrova od kojih ljudi mogu nastradati: od uboda biljaka, preko ujeda životinja i insekata, pa sve do zaraza i trovanja. U nekim situacijama možda nećete imati pristup odgovarajućem protivotrovu, a pošto će vam trebati nešto što morate odmah da upotrebite, sledeći protivotrovi su najbolje rešenje ako ništa drugo nije dostupno: Prvi je za trovanje, a ostali su za slučajeve zaraze i bolesti. Dobro je imati ih pri ruci. Ako idete na planinarenje, ponesite ih sa sobom.

AKTIVNI UGALJ - Postoji 80 raznih štetnih supstanci koje aktivni ugalj može da neutrališe. Bez problema rešava problem kod 29 od 30 najčešćih vrsta trovanja. Uzmite i žvaćite 10 tableta aktivnog uglja, pa ih progutajte sa vodom. Ako je reč o trovanju na koži ili odmah ispod kože, onda možete da primenite i kašne obloge sa ugljem. Što se pre upotrebi, efikasniji će biti. Aktivni ugalj je bolji od običnog uglja jer ima veću površinu za upijanje otrova. (Imajte na umu da neki otrovi spadaju u jake alkalne ili kisele supstance, pa je za njih potreban protivotrov suprotne pH vrednosti, mada aktivni ugalj može određen deo njih da neutrališe.)

BELI LUK - Postoji 45 različitih bolesti s kojim beli luk može da izađe na kraj. Deluje odlično protiv bakterijskih, virusnih i gljivičnih infekcija. Njegov je aktivni sastojak germanijum, kojeg ima više u belom luku nego u bilo kojoj drugoj biljci. Eksperimentalni miševi koji su izlagani ćelijama raka, prethodno tretiranim s belim lukom, nisu uginuli od raka. Beli luk je najbolji prirodni antibiotik, s tim da se mora upotrebiti u sirovom stanju.

VITAMIN C - Ova neverovatna supstanca pomaže vašim belim krvnim zrncima da se lako izbore sa svim vrstama toksičnih supstanci (od bakterija, virusa i gljivica). Koristi se za lečenje kardiovaskularnih oboljenja, raka, HIV-a, infekcija, groznice, katarakte, kožnih problema i na stotine drugih stvari. Vitamin C uništava slobodne radikale. Deluje i kao „ćelijski cement" držeći sve organe u telu na okupu.

BOKVICA - Ima je svuda, i deluje protiv mnogih, ako ne i većine vrsta ujeda insekata. Sažvaćite malo njene listove i onda primenite mesnati deo na oboleli deo kože.

PRIRODNI INSEKTICIDI

Sve se primenjuje isključivo spolja (na odeću ili kožu), osim ako nije naglašeno drugačije:

- *protiv komaraca i mušica:* citronela
- *protiv većine letećih insekata:* eukaliptus
- *protiv buva:* metvica (ne za trudnice)
- *protiv buva i krpelja:* kedar
- *protiv buva i mušica:* majčina dušica, zdravac, lavanda, ruzmarin, nana.
- *protiv insekata:* u Indiji i Africi se mažu bosiljkom po koži. Metvica (zvana i „biljka protiv komaraca/krpelja") se hiljadama godina koristi protiv insekata. Plinije (1. vek) je zapisao da je ona biljka koja najbolje deluje protiv buva.

Citronela miriše na limun, i godinama se koristi protiv insekata. Čisto ulje od citronele može da deluje iritirajuće na kožu (i ne sme se piti), pa ga zato razblažite nekim biljnim uljem.

Citrusna esencijalna ulja su takođe odlična. Sve vrste citrusa, i sve biljke koje mirišu na njih, odbijaju insekte. Dovoljno je da ispljeskate listove limuna i da tako koristite, s tim da citrusna esencijalna ulja treba da razblažite pre primene.

Sledeća mešavina je odlična u odbijanju insekata: pomešati lavandu, citronelu i metvicu u biljno ulje, pa onda primeniti. Nikad nemojte piti esencijalno ulje, i nemojte koristiti metvicu ako ste trudni.

- ulje od kedra je efikasno protiv moljaca, mušica i komaraca. Kutija od mekog drveta premazana uljem od kedra jednako je efikasna u odbijanju moljaca kao ormar od kedrovog drveta.

- grančice od listova nane odbijaju mušice i buve. Okačite grančice na dovratku i svuda gde se skupljaju mušice.

- napravite jak čaj od cvetova kamilice, i ostavite ga da se ohladi. Procedite i potom se namažite čajem po telu, puštajući da se samo osuši. Nijedan insekt neće hteti da vam priđe. A srećom, kamilica ima lep miris.

- buhač je višegodišnja zeljasta biljka iz roda hrizantema, koja je neotrovna za ljude i više vrste životinja. Hiljadama godina se koristila kao insekticid u raznim delovima sveta. Uništava veliki broj insekata koji sišu i ujedaju, kao što su buve, mušice, komarci, mravi, bubašvabe, moljci, lisne vaši, itd. Može se koristiti u vidu praha ili vodenog rastvora. Ako je reč o prašku, prostorija može da se napraši, naročito ćoškovi. A ako je reč o koncentrisanoj tečnosti, onda se koristi sprej. Može i da se pomeša sa drugim insekticidnim biljkama.

- napunite jastuk ili ćebe biljkom vresak ili rtanjski čaj, pa ga stavite onde gde spava vaš kućni ljubimac, kako biste oterali buve.

- sledeća formula se koristi u džunglama Južne Amerike sa velikim uspehom: po 30 ml ulja od ruzmarina, ulja od bosiljka, ulja od rutvice i ulja od pelena. Stavite to u male bočice i nosite ih sa sobom. Nemojte ih piti. Označite na bočicama da su otrovne.

- za oprašivanje sobe (izbacivanje svih insekata) stavite jednu kašiku ljute paprike na malu metalnu posudu, a posudu stavite na neki grejač kod kojeg možete da zapalite sveću ispod posude da se zagreje. Zatim, pustite ljutu papriku da počne da se puši, i zatvorite sobu. Ponovite ovaj postupak po potrebi.

- *protiv glodara:* pacovi mrze pitomu nanu (mentu). Zatvorite sve izlaze iz kuće, štale ili podruma, osim jednog. Stavite ulje od mente na svoju odeću, i pacovi će pobeći. Oni koji hvataju pacove koriste ovu metodu sa velikim uspehom, s tim da oni stavljaju veliki džak na izlazu, kako bi pacovi ušli u džak pri istrčavanju iz kuće.

FITOHEMIKALIJE

Poslednjih godina laboratorijskim istraživanjima otkriveno je postojanje fitohemikalija. To su supstance koje naše telo štite od raznih vrsta bolesti, uključujući i rak. Zna se za njih 20, a ima ih samo u voću i povrću. Ispod je spisak tih supstanci i nabrojana je hrana koja ih sadrži:

Alil-sulfidi – crni luk, beli luk, praziluk, vlasac.

Karotenoidi – žuto-narandžasto voće i povrće, zeleno lisnato povrće i crveno voće.

Kumarini – celer, paškanat, peršun i smokve.

Kurkumini – kurkuma i đumbir.

Ditioltioni – glavičasto povrće (kupus, brokoli, karfiol, prokelj, kelj, raštan).

Elagična kiselina – grožđe, maline, jagode, orašasti plodovi.

Flavonoidi – većina voća i povrća.

Indoli/izotiocianati - kupus, brokoli, karfiol, prokelj, rotkve.

Glukarati – citrusno voće, žitarice, paradajz, paprika.

Lignani – laneno seme, laneno ulje, soja.

Liminoidi – citrusno voće.

Ftalidi/poliacetileni - celer, kim, kumin, mirođija, komorač, peršun, šargarepa, korijander.

Fenolična kiselina – grožđe, bobičasto voće, žitarice u celom zrnu, orašasti plodovi.

Ftitati – žitarice i mahunarke.

Fitosteroli – semenje i mahunarke.

Inhibitori proteaze – žitarice, semenje, mahunarke i orašasti plodovi.

Saponini – mahunarke i lekovito bilje.

Terpeni – trešnje, citrusno voće i lekovito bilje.

Tokotrienoli – semenje i orašasti plodovi.

Fitohemikalije ne samo da daju boju, građu i ukus biljnoj hrani, već je i štite od mikroorganizama i insekata.

Kada ih mi jedemo, one nas štite od bolesti. Unos velike količine voća i povrća štiti ljudsko telo od različitih vrsta raka, srčanih bolesti i šloga.

Postoji preko 600 vrsta karotenoida u biljkama. Pošto su bogate antioksidantima, one su smanjile rizik ili neutralisale rak kod eksperimentalnih životinja, zatim stimulišu imuni sistem i štite od degeneracije žute mrlje koja dolazi sa godinama. Drugi primer su glukarati (nalaze se u belom unutrašnjem delu citrusnog voća) koji štite od raka dojke, itd.

Bolesti i njihovo lečenje

obavezno primeniti instrukcije iz uvodnih poglavlja
i na njih dodati informacije iz ovog poglavlja

ADISONOVA BOLEST (neaktivnost adrenalnih žlezda)

SIMPTOMI – Vrtoglavica, padanje u nesvest, mučnina, gubitak apetita, nerapoloženost, proređivanje dlaka po telu, nemogućnost da se izbori sa stresom, kao i blago zatamnjenje i gubitak boje kože, koje se bolje primećuju kada se ista izloži na sunčevu svetlost; radi se o koži čela, kolena, laktova, ožiljaka, koži na zglobovima i brazdama (npr. na dlanu, i slično). Usne i pege po telu mogu postatii tamnije. Kosa isto postaje tamnije boje.

Niti pigmenta se prostiru duž noktiju.

Oslabljena funkcija adrenalnih žlezda (ili zbog Adisonove ili Kušingove bolesti) može da dovede do slabosti tela, glabobolja, problema sa pamćenjem, vrtoglavice, alergija, velikog apetita i poremećaja u nivou šećera u krvi.

UZROCI – Neaktivnost adrenalnih žlezda i u slučaju Adisonove i u slučaju Kušingove bolesti uzrokovana je poremećajem samih adrenalnih žlezda.

Učestalom upotrebom kortizona, kao leka za artritis, astmu i ostalo, oštećuju se adrenalne žlezde. Ti lekovi uzrokuju da se žlezde smanjuju i da ne funkcionišu kako treba. Ipak, čak i tako smanjene žlezde mogu da luče previše adrenalina i da izazovu Kušingovu bolest, dok manjak adrenalina izaziva Adisonovu bolest.

Postoji način da otkrijete da li vam adrenalne žlezde funkcionišu kako treba:

Sistolni pritisak je onaj prvi broj pri merenju krvnog pritiska, a dijastolni je onaj drugi broj. Na primer, pritisak 120/80, sistolni pritisak treba da bude za 10 veći kada stojite od pritiska kada ležite.

Lezite i odmarajte 5 minuta, a onda neka vam neko izmeri pritisak. Potom ustanite i odmah ponobo izmerite pritisak. Krvni pritisak bi trebalo da bude malo viši.

Ali, ako je obrnut slučaj, da je niži kada stojite nego kada ležite, to znači da vam adrenalne žlezde ne rade kako treba. Što je niži, to je veći problem.

Trebalo bi da konsultujete lekara. Adisonova bolest je hronično stanje za koje je potrebna stalna nega.

PRIRODNO LEČENJE - Hranite se zdravo. Zeleniš (svež, sirov i kuvan) i beli luk treba da bude deo vaše ishrane. Beli luk sadrži *germanijum*, koji stimuliše imuni sistem. Jedite braon pirinač, mahunarke, orašaste plodove, laneno ulje, žitarice u celom zrnu i pšenične klice.

- svakog dana uzimajte dosta vitamina B grupe, preko hrane i inaktivisanog kvasca.
- uzimajte ekstrakt sladića 2 puta dnevno.
- nemojte konzumirati duvan, alkohol, kofein i gazirana pića, hranu koja sadrži šećer, prženu, prerađenu i brzu hranu. Nemojte jesti meso.
- izbegavajte stres. Ovo je veoma važno, jer stres deluje snažno na slabe adrenalne žlezde. Čitajte duhovnu literaturu. Stres izaziva lučenje ACTH (adrenokortikotropni hormon) u hipofizi, što može da povisi krvi pritisak, akumulira natrijum i izbacuje kalijum. Još jedna posledica je zadržavanje vode u tkivima.
- uporedite i sa bolešću koja je suprotna od ove, a to je Kušingova bolest.

AKNE

SIMPTOMI – Mitiseri, bubuljice, prištići, upaljeni i inficirani čvorići, plikovi, ciste. Nastaju na mestima gde su lojne žlezde brojne: lice, vrat, grudi i leđa. Može doći i do proširivanja pora i stvaranja ožiljaka.

UZROCI – Lojne žlezde se nalaze u svakom folikulu (korenu) dlake, stvarajući loj kojim se koža podmazuje. Neki od njih se začepi, bakterije se umnože i počne zapaljenje. Ovo se dešava u periodu adolescencije (između 12. i 24. godine), kada se androgeni (muški hormoni) izlučuju u većim količinama i kod dečaka i kod devojčica. Pojedini ljudi celog života imaju akne.

U ostale uzroke spadaju: nezdrava hrana, oralna kontraceptivna sredstva, kozmetički preparati, alergije, stres i nasleđe.

Do osipa kože često dolazi zbog preteranog konzumiranja mesa, belog šećera, denaturisanog brašna, jaja i stimulanata (uključujći veštačke začine), ili nedovoljnim unošenjem zdrave hrane poput svežeg povrća, celog zrna žitarica, voća, orašastih plodova i mahunarki. Kožna oboljenja su često prisutna zajedno sa bolestima pluća ili debelog creva.

Akne mogu izazvati jaja, kola pića i čokolada, a kod zatrovanih organizama i kikiriki i orasi. I mleko je čest uzrok kad je u kombinaciji sa šećerom i jajima u vidu slatkiša i sladoleda.

Problem postaje gori kada loj sa kožnim pigmentima začepi pore – tada se javljaju mitiseri. Ako loj ispuni dublje delove kože, javljaju se bubuljice.

Do 1950. godine kanadski Eskimi nikada nisu imali akne. Kada su počeli da konzumiraju „modernu hranu", akne su postala redovna pojava.

Akne su retko uzrokovane težim hormonalnim poremećajima usled tumora u adrenalnim žlezdama ili jajnicima. U druge simptome ovakvog oboljenja spadaju preterani rast dlaka na licu i neredovni menstrualni ciklusi.

PRIRODNO LEČENJE - Važna je higijena. Perite kožu i održavajte je čistom. Ne dozvolite da bilo koja vrsta ulja bude blizu inficiranog dela tela. Perite ili tapkajte lice sokom od limuna 3 puta dnevno. Često perite kosu šamponom. Najbolji šampon je ceđ, koji se pravi od pepela drveta (jedna mera pepela i tri mere vode se drže u kanti od pet litara ili većoj, i mešaju dva puta dnevno u periodu od sedam dana, nakon čeka se dobijena ceđ iznad pepela (taloga) sipa u staklene flaše). Za pranje tela mogu se koristiti domaći biljni sapuni, ceđ ili glina.

- ne istiskajte bubuljice i ostalo. Mitiseri moraju da se otklone (ne prstima) sa instrumentom posebno dizajniranim za to. Održavajte ruke čistim i nemojte dirati lice. Ne dirajte oboleli deo rukama, osim ako ih niste detaljno očistili. Videti odeljak „Mitiseri".

- redovno perite navlaku za jastuk deterdžentom koji ne sadrži hemikalije (veštačke boje i aromu).

- svakog dana rano ujutru lice izlažite suncu. Budite na svežem vazduhu. Vežbajte svakog dana i dosta se odmarajte, kako biste eliminisali toksine iz tela.

- nemojte iritirati kožu. Nemojte uzimati odeću koja će da šteti oboleom delu tela. Nemojte predugo držati telefon uz obraz. Ne dozvolite svojoj kosi da dodiruje lice, tako da znoj i bakterije sa kose ne dođu do njega.

- izbegavajte stres, jer on može izazvati hormonalne promene.

- ne stavljajte ulja na lice, masne kreme i kozmetičke preparate. Nemojte se šminkati. Ako baš ne možete bez šminke, koristite prirodne produkte bazirane na vodi. Nakon svake upotrebe operite i potopite u alkohol četkice za šminku i ostalo.

- nemojte koristiti oralne i druge steroide. Oni će pogoršati problem.

- muškarci treba da se briju žiletom u smeru rasta dlake. Brijači mogu da naprave ožiljke.

Posebne tehnike. - Stavljajte naizmeničnu oblogu na oboleli deo, radi pročišćavajuće cirkulacije.

- natrljajte sok od limuna uveče, a isperite ga sutra ujutru.

- primenite glinu (iz prodavnice zdrave hrane), neka se osuši i tako 3 puta dnevno. Nakon toga jedanput sedmično.

- pomešajte jedan deo jabukovog sirćeta sa 10 delova vode. Primenite to na oboleli deo tela. Time se ujednačava pH vrednost kože.

- kod žiljaka od akni, stavite svež ananas na ožiljke radi enzimske terapije; i konzumirajte ananas jer je bogat bromelainom.

- evo nekoliko dodatnih kašnih obloga sa hranom: kuvajte ovsenu kašu u mleku dok ne zadeblja i ne ohladi se, pa primenite. Druga metoda je da se kuvaju šargarepe u što manjoj količini vode. Izgnječi se, ohladi i primeni. Ili se može primeniti iseckan zreli paradajz, izmeljen u blenderu, i pomešan sa 1 kašilicom suve ovsene kaše i 1 kašičicom soka od limuna.

- ako se akne ne otklanjaju, primenjujte parnu kupku 2-3 puta sedmično. Nakon toga, u cilju prevencije, primenjujte je jedanput sedmično.

Ishrana. Pravilna ishrana je od ogromnog značaja.

- pijte 6 čaša čiste vode dnevno.

- pomešajte po 30 ml soka od cvekle, celera i paradajza. Uzimajte ga 2-3 puta dnevno. U cilju generalnog pročišćavanja krvi, uzimajte ga nekoliko puta sedmično.

- izbacite sve rafinisane i/ili koncentrisane šećere iz ishrane.

- neka vam ishrana bude zdrava i uravnotežena.

- izbacite sve zasićene masti iz hrane, kao i: brzu, prženu i rafinisanu hranu, mlečne proizvode, gazirana pića, kofein, alkohol i duvan. Ne jedite hranu koja sadrži transmasne kiseline (mleko, mlečni proizvodi, margarin, puter, i druga veštačka hidrogenisana ulja od povrća).

- povećajte unos sirovog povrća. Što ga više budete jeli, brže će koža zarastati i zalečiti se. Jedite velike količine voća koja nisu agrumi (citrusi), sokova od sirovog povrća, kuvano povrće, salate, cela zrna žitarica, mahunarke i po malo semenja i orašastih plodova. Može i malo morske trave (zbog joda) i seme bundeve (zbog cinka).

- dva obroka od cvekle i sok od cvekle sedmično i/ili 2 čaše soka od šargarepe dnevno mogu u nekim slučajevima da otklone akne u roku od par sedmica.

- jedite hranu sa dosta vlakana. Tako se debelo crevo pročišćava od toksina.

- kratak post sa sokovima od povrća tokom 1-3 dana, zajedno sa klistirima je od koristi. Bilo bi dobro to činiti svake 2-4 sedmice, dok koža ne postane potpuno čista.

- čuvajte se sve uljaste hrane, koja sadrži zasićene masti. U to spadaju puter od kikirikija, sir, mleko i pavlaka. Mala količina nezasićenog ulja od povrća može da prođe.

Posebna hrana. Nedostaci određenih hranljivih sastojaka povezani su sa aknama. Namirnice bogate sledećim hranljivim sastojcima se preporučuju:

- niacinamid (vitamin B_3) je važan za obnovu kože, jer povećava dotok sveže krvi do površine.

- vitamini C i P (bioflavonoidi) u raspoređenim dnevnim dozama ubrzavaju zalečenje i sprečavaju širenje akni.

- vitamin E sprečava da nestane vitamina A iz tela.

- vitamin A (najbolje u obliku karotina: sok od šargarepe, i zeleno i žuto povrće). Neke studije pokazuju da žene koje su u godinama kada mogu rađati decu ne treba da uzimaju velike količine vitamina A.

- vitamini B kompleksa, naročito su korisni za akne koje se upale tokom menstrualnog ciklusa.

- hrom i kalijum

- cink, pored toga što efikasno suzbija bakterije, pomaže izlečenju i od ogromnog je značaja za rad žlezda. Prema jednom istraživanju zaključeno je da je cink oralni antibiotik.

- previše joda može stimulisati lojne žlezde da proizvode prevoše loja.

- važne su esencijalne masne kiseline. Najbolje je ulje od lanenog semena.

- ako se smanji uzimanje mleka i mlečnih proizvoda, uzimajte namirnice bogate kalcijumom, da biste održali pH ravnotežu tela.

- uzimajte 1-2 kašičice inaktivisanog pivskog kvasca i namirnice bogate lecitinom (pšenične klice).

- nakon svakog obroka uzimajte 2 tablete (ili kapsule, ili pola čajne kašičice) sa aktivnim ugljem tokom 2 sedmice, a nakon toga 2 tablete dnevno. Klinički testovi su dokazali da ova metoda daje dobre rezultate. Nemojte ih previše dugo uzimati, jer tako može da se smanji apsorpcija hranljivih sastojaka.

Biljne formule

Za unutrašnju upotrebu:

- uzimajte tri puta dnevno po pola litre **Čaja za detoksikaciju** sa 140-280 kapi tinkture **Detoks**.

- napravite čaj od po jednog dela čička, maslačka i polovine dela sladića. Krčkajte 30 g bilja u oko pola litra vide 30 minuta. Pijte jednu šolju, 3 puta dnevno.

- pomešajte sledeće bilje u jednakim delovima: listovi i cvetovi zove, koren pirevine, bobice kleke i dobričica. Potopite jednu kašičicu u pola šolje ključale vode. Pijte pola do jedne šolje čaja dnevno, nezaslađenog, po gutljaj se uzima, tokom dužeg vremenskog perioda.

- uzmite jedan dobar pročišćivač krvi poput jednog dela crvene deteline i kelpa, 2 dela ehinacee, jednog dela korena maslačka, čička, crvene deteline i polovine dela sladića. Želatinske kapsule napunite isitnjenim delovima i uzimajte po 2 kapsule dnevno, dok se ne poboljša vaše stanje.

- u posebno lekovito bilje spadaju: mišjakinja, ehinacea, čičak, maslačak, kora belog hrasta, šavelj, crvena detelina i odoljen. Uzimajte po 1-2 kapsule neke od ovih biljaka dnevno, tokom otprilike jedne sedmice. Ili pijte po malo, 1-2 šolje čaja (takođe možete i posuti malo soka po oštećenjima kože).

Za spoljnu upotrebu:

- primenite rastvor ljutića i smirne na oboleli deo.

- čaj od čaparala i gaveza je dobar za ispiranje lica.

- primenjujte ulje od čajnog drveta na ranice 3 puta dnevno.

- lekovito bilje koje se može primeniti na kožu je: koren maslačka, ehinacea, lucerka, čaparal i crvena detelina.

- kašnu oblogu od čaparala, maslačka ili korena štavelja sa vrućom vodom, primenite ohlađenu na oboleli deo, i neka tako ostane tokom nekoliko sati. Potom isperite mlakom vodom.

- inhalacija: stavite jedan deo listova eukaliptusa i 2 dela cvetova zove u oko pola litra ključale vode u neki sud. Pokrijte glavu peškirom i nagnite se nad sudom sa aromatičnom parom.

- evo još jedne „saune za lice". Pokrijte glavu peškirom i nagnite se nad sudom iz koje isparava čaj od crvene deteline, listova jagode i lavande.

- krčkajte 30 minuta 240 ml šolje sa jednom kašičicom hajdučke trave, zatim to sipajte u vrelu vodu koja isparava i nagnite se nad sudom, oko 30 cm iznad. Pazite da se ne opečete.

ALERGIJE

SIMPTOMI - *Digestivni simptomi (simptomi nakon jela):* suva usta, čir na želucu, rane u ustima, prevelik zamor, lupanje srca, otečen stomak, preznojavanje, zbunjenost, peckanje na jeziku, ukus metala u ustima, gorušica, loše varenje, povraćanje, mučnina, dijareja, zatvor, žudnja za određenom hranom, bolovi, gasovi, i problemi sa žuči.

Mišićni i skeletni simptomi: artritis, bol u vratu, leđima ili ramenima, umor, grčevi, i bol u zglobovima.

Respiratorni simptomi: kašalj, astma, česte prehlade, nakupljanje slajma i sluzi u grlu, kijavica, alergijski rinitis, krvarenje iz nosa, stegnutost u grudima, promuklost, kratkoća daha, suvo grlo ili grlobolja.

Simptomi nervnog sistema: tahikardija (ubrzan rad srca), lupanje srca, depresija, bes, zabrinutost, zbunjenost, uznemirenost, hiperaktivnost, nemir, i problemi sa učenjem i pamćenjem. Ako se produži kontakt sa alergenom, može doći i do grčeva u grlu, zbog čega će biti potrebna hitna intubacija (ubacivanje cevi) da bi se spasio život obolele osobe. U težem slučaju injekcija epinefrina možda bude neophodna.

Kožni simptomi: mrlje na koži, bubuljice, crvenilo, koprivnjača, tamni krugovi oko očiju, svrab, ekcem i psorijaza. Poseban simptom za identifikaciju problema je kožni osip.

UZROCI - Alergija predstavlja preosetljivost na određenu supstancu, koja se naziva „alergen". Neke od njih su bezopasne, dok druge mogu predstavljati ozbiljan problem. Alergen ne može biti virus ili bakterija, već hrana, inhalant ili hemikalija, poput dima, buđi, polena, parfema, spreja za kosu, dima iz peći, mirisa farbe, duvanskog dima, itd. Najčešća vrsta alergije je alergijski rinitis, koji uzrokuje polen iz cvetova. Čest uzrok su i čokolada, mleko, svinjetina, i druge prerađevine od mesa.

Glavni uzrok je slabost i „zaprljanost" organizma usled nezdravog života.

Buđ za mnoge predstavlja poseban problem. Ima ga u kući, hrani i lekovima (od toga se sastoji penicilin: od buđi). Izbegavajte vlažne delove u, i okolo kuće.

Nažalost, mi živimo „hemijskom dobu". Naše telo ne može da izdrži napad svih supstanci koje ulaze u njega, pa zbog toga dolazi do njegove reakcije. Generalno gledano, alergije nisu opasne po život, ali ima i onih koje jesu; njih zovemo „anafilaktičkim alergijama".

PRIRODNO LEČENJE - Lečenje počnite sa trodnevnim postom za pročišćavanje tela na sokovima od voća i povrća. Time će se otkloniti višak sluzi iz vašeg tela, izbaciće se alergeni, i pripremiti put za prilagođavanje tela na promene u ishrani. Ovaj post ponavljajte na svakih mesec dana.

- koristite ujutru sok za čišćenje jetre, kao što je objašnjeno u uvodnom poglavlju.

- uzimajte vitamin C preko biljaka zbog rada creva.

- budite na hranljivoj, uravnoteženoj ishrani u umerenoj količini. Pijte više čiste vode, pa ćete videti kako će vam se zdravlje poboljšati u svakom smislu.

- izbegavajte konzerviranu, rafinisanu, masnu i slatku (sa belim šećerom) hranu, kao i meso, kofein, alkohol i mlečne proizvode.

- jačanje tela i izbegavanje alergenskih supstanci treba da vam bude prioritet. Pojedini ljudi imaju problema kad god se voze u kolima. Možda je uzrok problema na radnom mestu. Probajte sami da pronađete uzroke.

LEKOVITO BILJE - Beli luk sadrži bioflavonoid *kvercetin*, koji usporava upalne reakcije. Bromelain (iz ananasa) čini kvercetin još delotvornijim.

- koren i listovi koprive se vekovima koriste protiv alergijskih respiratornih i nazalnih simptoma (curenje iz nosa, kašalj, zapušenja grudi, astma, itd).

- kamilica je dobra kao lek za kožne alergije i koprivnjaču.

- ginko sadrži *ginkolide*, koji ublažavaju alergiju, astmu i upalu. Koristite ga preko tinkture **Mozak**.

- ren čisti sinuse, a vratić leči migrene i koristan je u slučaju alergija. Trudnice i dojilje ne smeju da uzimaju vratić.

- sledeće bilje ima antihistaminsko dejstvo: maslačak, vidac, čičak, gavez, ljutić (osim ako ste alergični na ambroziju ili ako ste trudni), piskavica i lobelija.

- za otklanjanje viška šlajma i sluzi pijuckajte čaj od biljke vidac.

- u slučaju iritirane sluzokože pijte 1 šolju čaja od neke od sledećih biljaka: majčina dušica, izop (miloduh), majoran i lavanda.

- ako vas svrbe oči, primenite hladne obloge od leska razblaženog sa 4 dela prokuvane vode.

- ehinacea (1/2-1 kašičica tinkture **Imuno Plus**, 3-4 puta dnevno tokom jedne sedmice) će pomoći u jačanju imunog sistema.

- u slučaju pocrvenelih očiju pijte vruć čaj od cveta divizme.

- adrenalne žlezde su slabije tokom perioda alergijskog rinitisa; zato je dobro da se pije čaj od korena sladića, ali ne ako imate visok pritisak ili ako vam je telo sklono zadržavanju vode u tkivima.

- vruće tečnosti otvaraju nazalne puteve; zato pijte vruće čaj od crvene deteline ili koprive.

- sasvim suprotno, hladne obloge na čelo i lice umnogome pomažu da se olakšaju muke u težem slučaju alergijskog rinitisa. Iscedite oblogu iz ledene vode i menjajte je čim se ugreje. Biće vam bolje u roku od sat vremena; ali ako obloge budete držali 3-4 sata, možda će vam biti još bolje.

OSTALO - Češće usisivajte kuću i kola. Provetrite ih, ugradite im klimu, i istu stavite u svoju spavaću sobu, ili stavite neku koja je povezana sa glavnim uređajem. Kupite dehumidifikator.

- postarajte se da u spavaćoj sobi nemate prašine. Dušeke obložite plastičnim materijalom. Koristite jastuke od sintetike (poliesterska vlakna) ili nemojte stavljati jastuk uopšte (naročito ne sa perjem). Posteljinu češće perite. Nemojte koristiti paperjastu ćebad. Često perite pidžamu/spavaćicu. Krevet čistite vlažnom krpom. Koristite čaršav od pamuka i ćebad od sintetičkih vlakana, a nemojte koristiti udobne jorgane, i nemojte kućne ljubimce puštati u spavaću sobu.

- otarasite se starih tepiha i očistite podove. Možda vam budu bili potrebni novi tepisi, a možda je bolje da uopšte ne koristite tepihe. Možete koristiti samo prostirke ili ćilime. Očistite delove kuće na kojima se skuplja najviše prašine.

- očistite vlažne delove u kući, poput onih ispod slavina i oko kade. Nosite masku na licu dok čistite kuću, kao i tečnost za uklanjanje prašine. Kada završite posao, izađite i prošetaje se napolju 30 minuta, dok se prašina ne slegne.

- za kuću koristite farbu koja je otporna na buđ.

- ako držite kućne ljubimce u kući, održavajte ih čistim, očešljanim i zdravim. Često menjajte njihov kavez/kućicu ili im perite prostirku na kojoj spavaju. Oni nisu toliko vezani za alergije kod ljudi koliko se obično smatra, ali ako ste sigurni da je vaš kućni ljubimac izvor vaše alergije, onda ga kupajte i češljajte češće. A ako ni to ne uspe, onda mu nađite drugi dom, jer i ono je živo biće, čije potrebe ne smete da zanemarite.

- odvojite jednu sobu koja će stalno biti provetrena.

- izbegavajte kontakt s buđi, svežom farbom, sprejevima za insekte, duvanskim dimom i svežim katranom.

- izbegavajte fizičku aktivnost tokom ranih jutarnjih sati kada je količina polena i buđi u vazduhu najveća. Bolje je da to radite popodne ili ranije tokom večeri.

- ostanite u kući ako je napolju vetrovito i suvo vreme.

- prašina koja izaziva alergiju nakuplja se i u vašem nosu. Zato isperite nos sa slanom vodom (1/4 kašičice soli u jednoj šolji od 2,5 dl tople vode).

- jedite laganu biljnu hranu i redovno upražnjavajte neku fizičku aktivnost. (Ali nemojte vežbati u blizini puteva i prostora sa zagađenim vazduhom). Fizička aktivnost poboljšava protok vazduha kroz nazalne kanale; dokazano je da tri minuta intenzivnog vežbanja oslobađa od kogestije (zapušenosti) nosa.

- vruća kupka stopala često pomaže u slučaju zapušenosti nosa.

- nemojte pušiti i nemojte biti blizu onih koji puše. Nemojte živeti ili raditi blizu fabrika koje izazivaju zagađenje.

- izbegavajte pesticide, fungicide, fosforna đubriva, fluorescentna svetla, posuđe od aluminijuma, plombe od žive, dezodoranse.

- nemojte plivati u jezeru koje je prepuno algi, niti u bazenima u kojima ima previše hlora.

- ako su simptomi veoma izraženi i ako je koncentracija polena velika, istuširajte se čim dođete kući ili uveče tog dana. Izbegavajte kontakt sa kućnim ljubicem ako je isti bio napolju. Nemojte ga pustiti u kuću.

- uzmite veliki gutljaj slane vodu, i držite ga u ustima. Zatim nagnite glavu unazad kao da ćete ga progutati, a onda probajte da ga izgrgoljite preko nosa, pritom držeći uši zapušene prstima (da biste zaštitili Eustahijeve tube), a usta zatvorena. Kada vratite glavu napred, probajte da se iskašljete. Voda koja će krenuti niz nazalne kanale dobro će pročistiti nos i nazalne šupljine. Radite ovo 3-4 puta dnevno.

- pojedine supstance koje izazivaju alergiju, poput čestica prašine i polena, imaju pozitivno naelektrisanje. Negativni joni deluju protiv njihovog alergijskog efekta na respiratorna tkiva. Stoga, problem sa alergijom se može delimično ublažiti ako kupite generator negativnih jona (koji je često sastavni deo uređaja za pročišćavanje vazduha).

- postoje i grinje u prašini. To su mikroskopska stvorenja sa osam nogu, koja se hrane mrtvim ćelijama kože, i koja izlučuju iz sebe „kuglice" od kojih vam se kija kada ih udahnete. Te grinje žive u svakoj vrsti prirodnih i sintetičkih vlakana koje se nađe u vašoj kući. Razmnožavaju se brže na temperaturi višoj od 21 stepena, i kada je vlažnost vazduha veća od 50%. Umiru ako vlažnost opadne ispod 40-50%. Stoga, kupite dehumidifikator za svoju spavaću sobu. Pre nego što svaka od grinja ugine, oko 4 meseca nakon rođenja, iza sebe ostavi otpadne materije sa 200 većom težinom od njih samih, koje vi udišete i koje izazivaju kijavicu.

- videti i poglavlje „Alergijski rinitis".

AKTINIČNA KERATOZA

SIMPTOMI – Tačke koje su suve, crvene i ljuspaste. Najčešće se javljaju na licu, vratu i gornjem delu šake.

UZROCI – To su oštećenja koja nastaju zbog višegodišnjeg preteranog izlaganja suncu. Mogu izgledati poput staračkih pegi, ali je u pitanju aktinična (solarna) keratoza. Te pege mogu biti prekancerozne. Zapravo, one postaju maligne u oko 25% slučajeva. Kasnije mogu postati tvrde na dodir i sivkaste ili braon boje.

PRIRODNO LEČENJE – Ishrana sa malo masti smanjuje rizik od aktinične keratoze.

ALCHAJMEROVA BOLEST

SIMPTOMI – Poremećen osećaj za vreme i prostor, nemogućnost koncentrisanja ili komunikcije, i gubitak pamćenja.

Dolazi do depresije, nemira, povlačenja, insomnije, uznemirenosti, gubitka pamćenja, promene karaktera, velikih promena u raspoloženju, i senilnosti.

Čak i do dve godine pre psihičkih poremaćaja, ljudi oboleli od Alchajmera počinju da gube čulo mirisa. Brzina kojom osoba počinje da sve slabije razlikuje jake mirise ukazuje na brzinu gubitka mentalnih funkcija iste. (Ova vrsta dijagnoze manje važi za pušače, jer su oni već delimično oštetili svoje čulo mirisa.)

UZROCI – Alchajmerova bolest je progresivna degradacija mentalnih funkcija. Dolazi do poremećaja i slabljenja procesa pamćenja i razmišljanja. Prvi ju je opisao Alojz Alchajmer 1906. godine, kao stanje postepene degradacije sposobnosti mišljenja, sporo i progresivno uništavanje mozga. Postepeno uništava produkciju vitalnih neurotransmitera, poput acetilholina, serotonina, dopamina, GABE, noradrenalina i glutamata.

Nervna vlakna, koja vode ka i iz hipokampusa u mozgu, bivaju isprepletena, zbog čega prestaje prenos informacija od i ka mozgu. Nove stvari se ne mogu zapamtiti, a stare se ne mogu vratiti.

Pored toga, u mozgu se nagomilava plak od jedne vrste proteina (beta-amiloid), što oštećuje nervne ćelije. Jedna vrsta Alchajmerove bolesti snalazi ljude starosti 36-45 godina, koja veoma brzo deluje. Sporija vrsta zahvata ljude starosti 65-70 godina. Od nje oboli 5% ljudi koji dožive 65. godinu i preko 20% onih koji dostignu 85. godinu.

Zaboravnost nije isto što i Alchajmerova bolest. Ako zaboravite ime svoje supruge, to je onda gubitak pamćenja (zaboravnost), ali ako zaboravite da imate suprugu, to je onda demencija (Alchajmerova bolest je vrsta demencije).

Postoje i drugi poremaćaji sa sličnim simptomima, poput: serije manjih moždanih udara, hipotiroidizma, napredne faze sifilisa, arterioskleroze (otvrdnjavanje arterija), koja polako preki-

da dotok krvi do mozga, kao i pojedini slučajevi Daunovog sindroma u 30-tim ili 40-tim godinama.

PRIRODNO LEČENJE – Sledeće sugestije tiču se prevencije Alchajmerove bolesti, koje mogu ujedno da pomognu i kod usporenja njenog razvitka:

- mnogi stariji ljudi piju 8-10 različitih vrsta lekova. To svakako utiče na mozak, i to možete videti po svim staračkim domovima širom sveta, u kojima se ljudima daje devitalizovana, pržena, prerađena i rafinisana hrana. Jedite što više vlakana.

ISHRANA - Folna kiselina (vitamin B_9) pomaže u kontroli nivoa homocisteina (koji je previsok kod slučajeva Alchajmera).

- odgovarajući unos kalcijuma redukuje apsorpciju aluminijuma. Magnezijum deluje zajedno sa kalcijumom.

- vitamini A i E su antioksidantni vitamini koji su takođe važni. Pored toga što štiti neurone od slobodnih radikala, vitamin E regeneriše delove neurona u koje treba da uđu oni neurotransmiteri (hemijska jedinjenja koje prenose poruke od jednog do drugog neurona). Potrebni su i vitamin C i ulje od lanenog semena (1 kašika dnevno).

- ljudi oboleli od Alchajmera imaju niske nivoe vitamina B i cinka. Svi vitamini B grupe su bitni.

- ljudi koji prođu kroz jednu intenzivnu nutricionističku terapiju, mogu da zaustave proces razvitka bolesti.

- oboleli od Alchajmera obično imaju jaču sklonost ka slatkoj hrani. To je zapravo samo apetit za nedostajućim vitaminima i mineralima, naročito kalcijum.

TEŠKI METALI - Uzrok Alchajmera je i prisustvo teških metala u telu. Jedan se naročito izdvaja; čim čujete reči „Alchajmerova bolest", odmah treba da pomislite na aluminijum, jer on i jeste čest uzrok te bolesti. Autopsije koje su izvršene nad ljudima obolelim od Alchajmera pokazale su prisustvo i do 10 puta veće količine aluminujuma u moždanim neuronima od normalne (u nekim delovima i do 50 puta veće). Značajno je naglasiti da su najveće količine raspoređene u i oko hipokampusa. Pacovi, kojima je davan aluminijum, pokazivali su simptome sličnim onim kod Alchajmera. Za više informacija videti poglavlje „Trovanje aluminijumom".

- nemojte koristiti aluminijumsko posuđe. Koristite nerđajući čelik ili staklo. Za hranu nemojte koristiti aluminijumske folije. Pijte izvorsku vodu umesto one sa česme, jer i ona može da sadrži aluminijum.

- oboleli od Alchajmera imaju i visoke nivoe žive u mozgu. Zato se čuvajte plombi od žive i amalgama. Živa iz njih može postepeno da pređe u druge delove tela i, nakon nekog vremena, da se nagomila u mozgu.

OSTALO - Prestanite sa konzumiranjem alkohola, duvana i nikotina. Duvan udvostručuje rizik od Alchajmerove bolesti.

- žene obolele od Alchajmera imaju niže nivoe estrogena od normalnog.

LEKOVITO BILJE - Ginko biloba je jedna od najboljih biljaka za očuvanje memorije. Najbolja je tinktura **Mozak** na bazi ove biljke. Pogledajte poglavlja „Poboljšanje pamćenja" i „Problemi sa pamćenjem". Mnogobrojna ispitivanja su urađena nad ekstraktom ginka. U ranim fazama Alchajmerove bolesti on pomaže da se odloži početak mentalnih poremećaja, mada u kasnijim fazama ima slab efekat.

- ginseng je takođe dobar za poboljšanje memorije.

- kantarion pomaže u smirivanju ljudi koji se lako iznerviraju, što se često dešava u kasnijim fazama Alchajmerove bolesti.

- Videti i poglavlje „Senilnost" ispod.

ACETILHOLIN – Tokom ranih 1990-tih godina otkriveno je da se razvoj Alchajmera može usporiti ako se acetilholin (koji se luči u mozgu) sačuva od uništenja. To hemijsko jedinjenje je neurotransmiter važan za memoriju. Lek koji se uglavnom koristi za njegovo očuvanje oštećuje jetru, ali zato postoje izvesne lekovite biljke koje ga štite bez posledica.

- ruzmarin ne samo da sadrži jedinjenja koja napadaju slobodne radikale, već i one koje sprečavaju razlaganje acetilholina. Ruzmarin se već dugo vremena koristi za poboljšanje memorije.

– konzumiranjem govedine, svinjetine, piletine ili ribe koji su bili hranjeni hranom životinjskog porekla (koštanim brašnom, koje sadrži mrtve i bolesne životinje) može se dobiti Krojcfeld-Jakovljeva bolest, čiji su simptomi potpuno isti kao i kod Alchajmera.

ŽIVOT SA ALCHAJMEROM - Držite se jednostavnih radnih navika, a izbegavajte promene u dnevnim aktivnostima. Oboleli treba stalno da se podseća da ne brine i da je sve u redu. Budite smireni, strpljivi i puni razumevanja. Pacijent treba da bude u sigurnim rukama. Vaš dodir, os-

meh, ton glasa i stalan kontakt pogledom ga smiruju čak i da ne razume ono što mu govorite. Nikad ne pokazujte bes. Uvek iznosite samo po jednu ideju, u jednostavnim rečenicama. Govorite jasnim i razgovetnim glasom. Ako vas ne bude razumeo, ponovite isto jednostavnim rečnikom. Koristite gestove i mimiku (npr. da pokažete kojom ulicom treba da ide, i tome slično). Uvek budite tačni, da vas on ne čeka. Ako radi nešto što ne treba, odvucite mu pažnju nekom drugom aktivnošću. Ušite mu u odelo njegovo ime i adresu za slučaj da negde odluta. Ako se vidi da će osoba oboleti od Alchajmerove bolesti, treba mu odmah reći, kako bi mogao da se pripremi i sredi sve poslove do tada što ima.

ALERGIJA NA LEKOVE

SIMPTOMI – Kijanje, otok na bilo kom delu tela, ali obično na licu i grlu, mučnina i dijareja, kao i osip uz svrab sa crvenim izbočinama, i povremeno belim grudvicama.

UZROCI – Ovakvi simptomi mogu nastati zbog uzimanja određenog leka, bilo na recept ili bez njega. Obe vrste mogu izazvati niz problema. Problem je u tome što se za razliku od prirodnih lekova ovi lekovi sastoje od veštački izdvojenih jedinjenja (u cilju pravljenja tog leka i sticanja što većeg profita), tako da ne postoji lek koji nije otrovan. Svi oni imaju „neželjene efekte", od kojih su mnogi veoma opasni.

Mada se ustaljeno nazivaju „alergije na lekove", u priručnicima za lekove se priznaje da većina simptoma nisu posledica alergija, već neželjeni efekti koji mogu itekako da naškode onima koji uzimaju te lekove. Prava alergija na lek nastaje kad se pojavi abnormalna reakcija tela, od kojih neke mogu biti opasne po život (videti poglavlje „Anafilaktički šok"), s tim da čak i nealergijske reakcije mogu biti veoma opasne. Recimo, mnogim ljudima oslabe bubrezi zbog uzimanja lekova.

Alergijska reakcija može nastati onda kada se prvi put uzima neki lek, ili nakon određenog vremena uzimanja istog, i može se javiti koji god da je lek u pitanju, ali najčešće u slučaju uzimanja antibiotika.

Ako primetite bilo koji od gore navedenih simptoma, odmah prestanite da uzimate taj lek i pozovite lekara. Problem može biti u istovremenom uzimanju većeg broja lekova, pa ne možete ni znati koji do njih vam škodi najviše. Jednom kada se javi, alergija na taj lek ne prestaje do kraja života. Ako je reč o alergiji opasnoj po život, trebalo bi da uvek sa sobom da nosite karticu ili narukvicu sa upozorenjem, za hitne slučajeve.

Druga mogućnost jeste da sa tih lekova pređete na prirodne lekove. Konsultujte svog ekara prirodne medicine.

Videti i poglavlja „Koprivnjača", „Anafilaktički šok" i „Alergije".

ALERGIJE NA HEMIJSKA JEDINJENJA

SIMPTOMI – Kožni osipi i plikovi, curenje iz nosa, mučnina, voda u očima, stomačne smetnje, zujanje u ušima, depresija, glavobolja, dijareja, umor, astma, crevna oboljenja, artritis, bronhitis, ekcem. Simptomi se mogu javiti odmah ili jedan dan kasnije.

UZROCI – Živimo u dobu hemije, okruženi smo hemijskim jedinjenjima toliko da „plivamo" u njima. Nalaze se u vazduhu koji udišemo, vodi koju pijemo i hrani koju jedemo.

Kada je telo izloženo dejstvu stranih tela i hemijskih jedinjenja, ono može stvoriti antitela radi svoje odbrane. Svi se razlikujemo među sobom, pa nekima od nas jedno hemijsko jedinjenje više smeta nego drugima. Evo nekoliko hemijskih jedinjenja koje izazivaju alergijske reakcije: insekticidi, smog, izduvni gasovi iz kola, ugalj, ulja, dezinfekciona sredstva, hlor, fenol, farba, sprejevi za kosu, formaldehid, kućna higijenska sredstva, itd. Alergijsku reakciju mogu izazvati i metali, poput nikla, žive, hroma i berilijuma, kojih ima u satovima, nakitu i prstenju, kao i plombama, koje sadrže živu.

PRIRODNO LEČENJE - Pogledajte spisak gore navedenih zagađivača, i probajte da ih izbegavate.

- izbegavajte hranu koja je prskana ili kojoj su dodavane veštačke boje, kao i hranu sa zaštitnim voskom i onu koja sadrži agense za sazrevanje. Kad god je to moguće, sami uzgajajte svoje povrće ili kupujte organski uzgajanu hranu. Čitajte etikete na proizvodima koje kupujete.

- probajte da otkrijete koja vam hemijska jedinjenja smetaju. Šta je uzrok problema? Gde ste sve bili pre toga? Šta se promenilo u vašoj okolini? Šta možete promeniti?

- u vreme alergijske reakcije na neko hemijsko jedinjenje uzimajte što više vitamina C preko biljaka.

- jedite samo sveže voće i povrće, kao i žitarice u celom zrnu, mahunarke i orašaste plodove. Važno je jesti i beli luk.

ALKOHOL - zavisnost

SIMPTOMI – Zavisnost od alkohola; depresija, gubitak pamćenja, mamurluk, hapšenja, čirevi, emocionalni problemi, crvenilo lica, zaboravnost, preskakanje srca, loše varenje, nesanica, problemi sa mokrenjem, hepatitis, povišen pritisak, uzimanje težih droga i utrnulost u prstima.

UZROCI – Alkohol se direktno upija kroz zidove stomaka, bez varenja. Putem krvotoka potom dospeva do svake ćelije u telu, iz kojih izvlači vodu, što slabi ili uništava ćelije. Naročito je škodljiv po jetru, mozak i druge vitalne organe. Većina alkoholičara je ili hipoglikemična ili na ivici dijabetesa.

Pored toga, alkohol izaziva ozbiljne nedostatke hranljivih sastojaka. Dok telo „misli" da je nahranjeno (jer alkohol sadrži 70 kalorija u 30 ml), dotle ono u stvari gladuje.

Jetra polako razlaže alkohol do šećera, ali vremenom zbog toga ovaj vitalni organ slabi, pa dolazi do masne degeneracije jetre i onda do nastanka ožiljnog tkiva, koje se naziva ciroza. Obilato konzumiranje alkohola tokom nekoliko dana može izazvati srčanu aritmiju.

Alkohol vara ljude: čini da se osoba prividno oseća srećnom kada se oseća loše, i jakom kada je slaba. Alkohol uništava jetru, razara brak, povređuje decu, doprinosi otkazu alkoholičara sa posla, i stvara od njega skitnicu. Industriju alkohola bi trebalo zatvoriti zbog toga.

PRIRODNO LEČENJE - Prestanite skroz sa konzumiranjem alkohola. Počnite da se hranite zdravo. Pored cinka, gvožđa, kalijuma, kalcijuma, esencijalnih masnih kiselina, bioflavonoida i odgovarajućih proteina, potrebni su i vitamin A, B vitamini, C, D i K.

- izbegavajte hranu koja pojačava želju za alkoholom kod onih koji ga piju, poput mleka, čokolade i prerađenog šećera.

- kada ostavite alkohol, nemojte umesto njega krenuti da konzumirate velike količine proizvoda sa šećerom i kafu. Šećer samo pogoršava hipoglikemiju. Hranite se zdravo, nemojte zaslađivati hranu šećerom.

- alkoholičarima je neophodan kalijum. Jedna kašika meda, umesto piva, delom nadoknađuje kalijum koji je razložio alkohol. Dosta kalijuma ima i u čorbi od ljuski krompira. Ljuske treba da bude da budu debele; krompire ostavite sa strane. Ljuske potopite u vodu, dobro skuvajte, izmešajte i dodajte malo soli. Takva čorba treba da se jede često uz redovne obroke.

- otrežnjivanju pijane osobe pomaže uzimanje jedne kašičice izmešanog meda i aktivnog uglja u prahu, u razmeri 50:50.

- ljudi koji se redovno zdravo hrane manje su skloni da konzumiraju stimulanse i napitke koji izazivaju zavisnost. Najviše jedite sirovog voća, povrća i orašastih plodova. Oni su veoma hranljivi i imaju dosta vlakana.

- konzumiranje mesa vraća želju za alkoholom; zato prestanite da jedete meso. Budite redovno fizički aktivni na otvorenom.

- dobro je piti čaj od bresta kada se osoba odvikava od alkohola.

- izblendujte malo kore od pomorandže sa vodom i malo ljute paprike. To će pomoći da ostavite alkohol.

- čaj od anđelike izaziva gađenje prema alkoholu, dok čaj od kamilice treba piti tokom delirijum tremensa.

- čaj od hmelja je dobar tokom delirijuma.

HIDROTERAPIJA – Evo nekoliko sugestija iz uvodnog dela o hidroterapiji:

- metoda sa mlakim vlažnim čaršavom je odlična u slučaju delirijuma alkoholičara. Neutralna kupka takođe deluje i kao neutralna obloga, a možda još bolje. Metode utopljavanja i preznojavanja se takođe koriste za slučajeve alkoholizma.

- odmah ostavite alkohol. Primenjujte nutritivne klistire i svakodnevno ispiranje debelog creva mlakom tečnošću, i pijte dosta vode.

- parna kupka je takođe delotvorna u slučaju hroničnog alkoholizma. Dosta toksina izađe preko znoja.

AMBLIOPIJA (slabovidost)

SIMPTOMI – Javlja se kada se oči ne mogu usredsrediti jasno ni na šta, ni na blizu ni na daleko. Može biti toliko opasno da dođe do nastanka jedne vrste slepila.

UZROCI – Zamagljen ili slab vid inače strukturno normalnih očiju. Javlja se kod dece čije oči šalju dve različite slike u mozak. Ako se problem ne reši do pete godine, kasniji pokušaji za ispravljanjem vida mogu biti neuspešni, jer će mozak prekinuti vezu sa jednim od dva oka.

Najčešći uzrok je nemogućnost oba oka da gledaju u istu tačku (strabizam). U druge uzroke

spadaju poremećaji vida kod jednog oka, poput astigmatizma, dalekovidost i kratkovidost.

Obično u dodatne faktore spadaju određeni nedostaci u ishrani i problemi u životnoj sredini.

PRIRODNO LEČENJE - Izgleda da je glavni uzrok nedostatak vitamina B_1 i B_{12}. Još jedan važan uzrok jeste dim od cigareta. Uz dovoljno unošenje vitamina D i kalcijuma, ovo obično rešava ceo problem.

- izbacite duvan iz kuće i svog radnog mesta.

AMEBIJAZA

SIMPTOMI – Kod većine ljudi se ne javljaju, ili su slabije izraženi i povremeni: djareja i manji bol u stomaku. Nakon pet dana do nekoliko sedmica od početka infekcije može prerasti u amebnu dizenteriju. Njeni simptomi su: vodenkasta i krvava retka stolica, jak bol u stomaku, groznica, ponekad dehidracija i anemija, a ako se proširi na jetru, onda i jaka groznica, bolni čirevi na jetri, potpuna malaksalost, i gubitak apetita. Glavni simptom je stalna krvava sluz u stolici.

UZROCI – Infekcija u crevima koju izaziva protozoalni parazit zvan dizenterična ameba. Oko 500 miliona ljudi u svetu je zaraženo njome.

Zaraza obično nastaje konzumiranjem zagađene vode ili hrane sa parazitima, koji se izlučuju preko fekalnih materija zaraženih ljudi. Kod težih slučajeva mogu se javiti čirevi na zidovima creva; to je amebna dizenterija.

PREVENCIJA - Pijte samo flaširanu ili dobro prokuvanu vodu. Izbegavajte konzumiranje sirovog neopranog povrća, salata i voća.

- najbolji lek je aktivni ugalj, kao i pelen.

ANALNI EKCEM

SIMPTOMI – Svrab, crvenilo i iritacija sluzokože anusa.

UZROCI – Ekcemska infekcija je prenesena na analno područje, verovatno putem prljavih ruku.

PRIRODNO LEČENJE - Slez pomaže u lečenju iritacije površinskog dela kože i sluzokože. Primenite biljni čaj u oblogama sa infuzijom ili dekoktom od cvetova i/ili listova.

Za dodatne informacije o načinu lečenja videti poglavlja „Analna fisura", „Svrab oko anusa" i „Ekcem".

ANALNA FISURA

SIMPTOMI – Nakon većeg pražnjenja creva javlja se peckanje, bridenje i mogućno krvarenje iz rektuma. Prisutan je bolni crveni otok ili rana na ili oko analnog otvora.

UZROCI – Hemoroidi su otečene vene anusa i rektuma. Fisure su ranice ili pukotine na koži na istom delu tela.

Mesta gde se spajaju sluzokoža i koža može da ima manje poderotine. To se dešava ponekad i na uglovima usta. Fisure rektuma su slične tome. Uobičajen uzrok je velika, tvrda stolica.

PRIRODNO LEČENJE - Jedno istraživanje je pokazalo da su pacijenti brzo ozdravili pošto su jeli hranu koja ne izaziva zatvor i koja sadrži dosta vlakana, i pošto su primenjivali sedeće kupke.

Pazite se zatvora. Obavezno unosite namirnice bogate vlaknima (biljnu hranu) i pijte dosta vode (6-8 čaša dnevno). Ove dve stvari će proizvesti meku stolicu. Jedite više voća i povrća.

Nemojte češati oboleli deo. Perite se nakon velike nužde.

Pazite se dijareje, jer ona može da omekša rektalno tkivo, koje je onda sklonije poderotinama

Sedite na nečemu mekom.

Umereno vruća voda opušta i godi obolelom delu tela. Možete primenjivati sedeće kupke sa astringentnim biljkama, koje izazivaju grčeve u tkivima i sprečavaju krvarenje i dijareju, koje će dovesti do izlečenja (poput čaja od hrastove kore).

Izvanredne lekovite biljke za ovu svrhu: ratania ili krameria (za sedeću kupku), majčina dušica (pročišćava i deluje kao antiseptik).

Ako je potrebno za održavanje suvoće, nanesite na oboleli deo kukuruzni skrob nakon svakog kupanja. Nemojte koristiti puder sa talkom u ovu, niti bilo koju drugu svrhu, jer je štetan. To je vrsta stene koja ni u kom obliku ne sme da uđe u naše telo, niti sme da se udiše.

Ovi otoci se mogu otvoriti uz pomoć nekog sečiva ili potapanjem u toplu sedeću kupku sa troprocentnom bornom kiselinom. Kašna obloga od ehinacee može se diretko primeniti na apsces, radi dezinfekcije i oblikovanja, kako bi mogao da se otvori. Za čišćenje i dezinfekciju otvorenog apscesa upotrebite troprocentni vodonik-peroksid.

Bebe sa ovim problemom ne trba da piju kravlje mleko, jer ono uzrokuje zatvor.

ANAFILAKTIČKI ŠOK

SIMPTOMI - Iznenadan osećaj velike zabrinutosti; otečeno lice, usne i jezik; moguć svrab, crveni osip i crvenilo kože (videti poglavlje o urtikariji); moguća nadutost oko očiju; šištanje iz pluća i otežano disanje; ako je teži slučaj, moguć je i gubitak svesti.

UZROCI - Ako ste veoma osetljivi na neku supstancu, možete odmah osetiti neke ili sve gore navedene simptome kada ste izloženi istoj. Danas živimo u doba hemije, medicinskih lekova, zagađenog vazduha, vode i tla, hemijski tretiranih useva i hemikalija korišćenih za automobile i kućnu upotrebu. Na to dodajmo ujed nekog insekta ili antibiotik, i dobijamo velike probleme.

Anafilaktički šok je retka i veoma opasna alergijska reakcija na određenu supstancu (alergen). Može nastati u roku od nekoliko sekundi ili minuta. Reakcija se širi po celom telu, izazivajući pad krvnog pritiska i sužavanje disajnih puteva. Može dovesti do smrti ako se odmah ne preduzme nešto. Najčešći uzrok je ubod insekta ili određena vrsta leka, poput antibiotika penicilina. I određena hrana može takođe biti uzrok.

HITNA PROCEDURA - Odmah se mora dobiti injekciju epinefrina, kao i kiseonik.

- možete nabaviti špriceve za ubrizgavanje epinefrina (jedan da imate kod kuće, jedan na poslu, a jedan da nosite sa sobom tokom putovanja). Ako dođe do anafilaktičkog šoka, ubrizgajte epinefrin u mišić butine, pa onda pozovite hitnu pomoć. Epinefrin deluje protiv oticanja grla i posledičnog sužavanja disajnih puteva, i pada krvnog pritiska. Ubacuje se putem injekcije, a postupak se ponavlja dok ne dođe do poboljšanja stanja.

- zovite hitnu pomoć. Ako je osoba svesna, pomozite joj da sedne i da bude u položaju koji će joj olakšati disanje. Ako ima špric sa epinefrinom, pomozite joj da ga ubrizga sebi.

- dajte joj ljutu papriku (60 kapi tinkture **Cirkulacija** ili 1/4 čajne kašičice) sa toplom vodom, kao preventivnu meru za šok, da bi se ojačalo srce.

- ako izgubi svest, očistite joj disajne puteve, proverite disanje i puls, i budite spremni da izvedete oživljavanje ako je neophodno. Motrite na puls i disanje sve dok ne dođe medicinska pomoć.

PREVENCIJA - Izbegavajte sve supstance na koje ste osetljivi, naročito ako ste pre doživeli anafilaktičku reakciju. U tom slučaju trebalo bi da nosite injekciju epinefrina sa sobom, kao i karticu ili narukvicu sa upozorenjem da ste skloni takvim alergijama, da bi drugi ljudi videli.

ANEMIJA (usled nedostatka gvožđa)

SIMPTOMI – Brzo zamaranje, vrtoglavica, glavobolja, ubrzan puls, kratkoća daha pri naporu, bleda koža, nokti i usne, osetljivost na hladnoću, slab apetiti i žudnja za zemljom, ledom i skrobom.

U ostale simptome spadaju: bele fleke na jeziku, bledo tkivo ispod noktiju i bleda boja unutrašnjosti donjeg očnog kapka (kada se spusti).

UZROCI – Postoji nekoliko vrsta anemije (obična, perniciozna, usled nedostatka folne kiseline, bakra...). Ovaj tekst baviće se samo običnom anemijom, koja je ujedno i najčešća vrsta anemije.

Milioni ljudi su anemični. Uzrok je obično smanjen broj krvnih zrnaca ili količine hemoglobina u krvi. U oba slučaja nedovoljna količina kiseonika kruži telom.

Anemija usled nedostatka gvožđa je najčešći oblik anemije; nastaje kada nema dovoljno gvožđa u telu. To se dešava kada telo ne apsorbuje gvožđe iz hrane u dovoljnoj meri, tokom hroničnog gubitka krvi, obilne menstruacije, usled hemoroida ili čireva, divertikularnog oboljenja, oštećenja jetre, operacije, većeg broja porođaja, tokom perioda ubrzanog rasta, usled starenja, infekcija, krvarenja i nedostatka nekog od hranljivih materija.

Odojčad i mala deca koja se hrane kravljim mlekom, bez minerala i esencijalnih masnih kiselina, sklonija su anemiji. U istom položaju su ljudi koji jedu siromašnu hranu i kojima su povećane potrebe za hranljivim sastojcima.

Crvena krvna zrnca (CKZ) se nazivaju eritrociti; to su sićušni diskovi koji su udubljeni sa obe strane. Ove ćelije sadrže hemoglobin, koji je svetlocrvene boje, jer sadrži gvožđe. Oko 60-70% gvožđa tela nalazi se u hemoglobinu (a oko 30-35% je uskladišteno u jetri). Procenat CKZ-a u krvi naziva se hematokrit. Primarna funkcija CKZ-a je da prenosi kiseonik do ćelija.

Počev od vremena rađanja, koštana srž odojčadi, dece i odraslih stvara crvena krvna zrnca. Starenjem se taj proces usporava. Prosečno CKZ živi 120 dana ili manje, tako da organizam mora stalno da stvara nova.

Anemični ljudi su skloniji ranicama na ustima i jeziku, generalno imaju slabu cirkulaciju i hladno im je. U skladu sa tim, potrebna im je posebna pažnja. Od svih ljudi sa anemijom, 20% su žene, a 50% su deca.

Najveći broj anemične dece star je između 6 meseci i 2 godine, a posle toga idu adolescenti (naročito devojčice). Novorođenčad sa malom težinom pod većim rizikom su od anemije. Pojedina deca su alergična na kravlje mleko, te im se javi gastrično krvarenje, što vremenom dovodi do velikog gubitka krvi. Američka pedijatrijska akademija preporučuje da deca mlađa od godinu dana ne piju kravlje mleko. Mleko može uzrokovati anemiju, pošto ometa apsorpciju gvožđa i dovodi do potencijalnog unutrašnjeg krvarenja.

Pojedina deca imaju bledo lice i tamno ispod očiju, što nije uzrokovano anemijom, već alergijom na hranu (naročito zbog slobodnih masti u margarinu, majoneza, pržene hrane i kuvanih masti).

Žene koje pate od menoragije (obimno ili dugotrajno menstrualno krvarenje) i one koje koriste intrauterinska kontraceptivna sredstva pod većim su rizikom od gubitka krvi. Pod istom su opasnošću oni koji uzimaju aspirin i ibuprofen, jer oni uzrokuju gubitak krvi putem zidova digestivnog trakta.

PRIRODNO LEČENJE - *Podsticanje apsorpcije gvožđa.* Brokoli, salata i paradajz pomažu u regenraciji gvožđa.

Izbegavajte začinjenu hranu, čaj i kafu, jer oni smanjuju apsorpciju gvožđa. Nemojte pušiti i izbegavajte pasivno pušenje.

Brašno od celog zrna žitarice i ovsena kaša su efikasni za regeneraciju hemoglobina. Inaktivisani kvasac i pšenične klice sadrže dosta gvožđa. Dobri su i: cvekla, zeleni deo cvekle, kupus, cela zrna žitarice, ječam, grašak, semenje, orašasti plodovi, celer, peršun, trešnje, smokve, urme i kruške. Dobri izvori gvožđa su: seme susama, seme suncokreta, pistaći i bademi. Povrće je takođe dobro, poput blitve i kelja, ali i borovnica, šargarepa, celer, brusnice, grožđe i šljive.

Biljke koje su bogate gvožđem: lucerka, gavez, maslačak, piskavica, divizma, kopriva, kamilica i malina. Ekstrakt belog luka se pokazao efikasnim u lečenju anemije.

Potrebno je dovoljno stomačne kiseline da bi se upili minerali. Ako je nema dovoljno, pijte sok od limuna. Iscedite pola limuna, dodajte sok u čašu vode i pijte pre obroka.

Sok od pomorandže povećava apsorpciju gvožđa.

Jedite što više sirovog voća i povrća bogatog vitaminom C (neophodnog za apsorpciju gvožđa): citrusno voće, zeleno lisnato povrće i brokoli.

Svakog dana popijte sok od šargarepe i 1/4 šolje soka od cvekle. Sok od sveže cvekle se godinama koristi kao efikasan lek protiv anemije.

Banane po malo pomažu u apsorpciji gvožđa.

Sirovo ili blago popareno zeleno povrće (ili kuvana špargla, cvekle, brokoli ili prokelj) daju folnu kiselinu neophodnu za apsorpciju gvožđa.

Povećajte unos hrane koja sadrži kalcijum (zeleno lisnato povrće, pasulj, grašak, soja i seme susama).

Kuvanje kisele hrane (paradajz, sos od jabuke i drugo) u gvozdenom posuđu povećava sadržaj gvožđa u hrani.

Voda iz dubokih bunara sadrži više gvožđa od gradske vode.

Fizička aktivnost stimuliše stvaranje krvi.

Kratke hladne kupke snažno podstiču stvaranje i cirkulaciju krvi.

Hladna trljanja su koristan način za poboljšanje metabolizma i cirkulacije.

Rusomača povećava nivo zgrušavanja krvi, te je dobra za obilna krvarenja kod menoragije (obilne menstruacije). Ljutić sadrži berberin, koji smiruje mišiće materice.

Za jačanje jetre, kako bi bolje upijala gvožđe, uzimajte štavelj, kurkumu i gujinu travu (sikavicu). Zdrava jetra razlaže estrogen, koji je važan za prevenciju anemije, pošto njen višak uzrokuje krvarenje.

ŠTA SMANJUJE APSORPCIJU GVOŽĐA? Izbegavajte mleko i mlečne proizvode, jer oni smanjuju apsorpciju gvožđa iz druge hrane.

Izbegavajte hranu koja sadrži mnogo oksalne kiseline. Najgori su: čokolada, kakao i gazirana pića.

Fosfatni aditivi u pecivima, graziranom piću, slatkišima, pivu, sladoledu i brojnoj pakovanoj hrani ometa apsorpciju gvožđa, isto kao što to čini kadmijum iz duvana.

Polifenoli u kafi i tanini u crnom čaju smanjuju apsorpciju gvožđa iz hrane za 70%.

Brojne vrste lekova uništavaju vitamin E i uzrokuju anemiju. Pojedini insekticidi uništavaju

koštanu srž, tako da se ne stvaraju nove krvne ćelije.

Nemojte unositi aditive iz hrane i veštačke zaslađivače.

Alkoholna pića i šećer lišavaju telo vitamina B grupe i određenih minerala, čime može da se pogorša anemija.

Proizvodi sa kofeinom (kafa, crni čaj, gazirana pića, čokolada i drugo) oteževaju apsorpciju gvožđa.

Uzimanjem aspirina izaziva se krvarenje u stomaku i gubitak gvožđa.

Tačno je da sirova jetra zaklanih životinja sadrži mnogo gvožđa; ali ona sadrži i veliku količinu otpadnih produkata, koje je ta životinja trebalo da izbaci pre nego što je usmrćena.

DODACI GVOŽĐA - Uradite sve analize krvi, kako biste bili sigurni da imate anemiju usled nedostatka gvožđa. Previše gvožđa može oštetiti srce, jetru, pankreas i aktivnost imunih ćelija, a ima veze i sa pojavom raka. Ako vam nisu neophodni, nemojte ih uzimati.

Ferosulfat, ferisulfat i druga jedinjenja gvožđa se daju protiv anemije, ali oni definitvno imaju toksične efekte kojih treba da budete svesni: uništavaju karotine, vitamine A, C i E; povećavaju potrebu tela za kiseonikom i oštećuju nezasićene masne kiseline; oštećuju jetru, naročito ako obolela osoba nema dobar apetit i ne jede mnogo. Ferosulfat takođe štetno utiče na stomak i limfni sistem, ali uprkos tome, on je vrsta gvožđa kojeg najviše ima u multivitaminskim dodacima hrani. Tečni dodaci gvožđa ostavljaju fleke na zubima. Jedinjenja gvožđa izazivaju oštećenje jetre, pobačaj, prevremeni i zakasneli porođaj. Mogu biti uzrok i defekta kod novorođenčadi. Prevelika uskladištena količina gvožđa povećava rizik od raka.

Soli gvožđa koje se uzimaju tokom trudnoće su naročito opasne. Mogu povećati potrebu fetusa za kiseonikom, izazvati pobačaj, prevremeni ili zakasneli porođaj. Pojedina deca imaju defekte ili mentalne nedostatke zato što su njihove majke uzimale dodatke gvožđa pre porođaja.

Zdravim ljudima nisu potrebni dodaci gvožđa, jer ga već ima u pravoj hrani. Gvožđe iz nerafinisane hrane nikada nije toksično. Skoro sve vrste dodataka gvožđa izazivaju iritaciju stomaka ili creva.

HIDROTERAPIJA - *Podsticanje procesa stvaranja krvi.* Postepene primene hladne vode, radijantna kupka (naročito dobra za zagrevanje, pre nego što se primeni opšta metoda sa hladnom vodom), odmaranje u krevetu (ako je oboleli iscrpljen, mršav), provođenje vremena napolju, kupke sa hladnim vazduhom, sunčane kupke, kupanje u moru, masaža, inhalacija kiseonika.

Primena hladne vode je najbolja matoda za anemiju. Primenjujte je 2 puta dnevno, pažljivo i postepeno. Često su tu važni faktori višak kilograma i hronični zatvor.

Pogledati i poglavlja „Hloroza", „Perniciozna anemija" i „Slaba cirkulacija i drhtavica" iznad.

ANEMIJA - megaloblastna

SIMPTOMI – Početni simptomi su umor, osećaj nesvestice, bleda koža, kratkoća daha nakon malog napora. Mogu se pogoršati posle određenog vremena.

UZROCI – Ova vrsta anemije nastaje kada velike, abnormalne krvne ćelije (megaloblasti) počnu da se stvaraju u koštanoj srži, a broj normalnih crvenih krvnih zrnaca da se smanjuje. Tada krv postepeno postaje sve manje sposobna da prenosi kiseonik po telu.

Uzrok jeste nedostatak dva važna vitamina B grupe: folne kiseline (B_9) i B_{12}.

Uzrok nedostatka folne kiseline je najčešće loša ishrana. Konzumiranje alkohola pogoršava problem, jer alkohol ometa apsorpciju folne kiseline. Uzrok mogu biti i određene vrste lekova (kao što su lekovi protiv grčeva ili protiv raka). Nedostatak kiseline ne izaziva nikakve druge simptome osim onih koji su gore navedeni.

Uzrok nedostatka B_{12} može biti odsustvo istog u hrani ili neko autoimuno oboljenje. Tada nastaju antitela koja oštećuju unutrašnjost stomaka i sprečavaju ga da stvori uslove koji su neophodni za stvaranje vitamina B_{12}. Poremećaji u crevima i operacija stomaka ili creva takođe može da omete apsorpciju vitamina B_{12}.

Nedostatak B_{12} može izazvati neke ozbiljnije simptome: peckanje šaka i stopala, slabost i gubitak ravnoteže, gubitak pamćenja i zbujenost. Za više informacija o ovome pogledati poglavlje o anemiji.

PRIRODNO LEČENJE - Vitamin B_{12} proizvode bakterije u ustima i crevima, i zato je važno održavati higijenu istih. Ako se negde slučajno malo posečete, na mesto koje krvari pospite ljutu papriku u prahu.

Za ostale lekove, videti ostala poglavlja o anemiji.

ANEMIJA - perniciozna

SIMPTOMI – Slabost, žućkasta boja kože, peckanje u ekstremitetima i gastrontestinalne smetnje koje uzrokuju pojavu ranica u ustima. Moguć delimičan gubitak koordinacije prstiju, stopala i nogu, oštećenje određenih nerava, dijareja i gubitak apetita.

UZROCI – Uzrok je nedostatak vitamina B_{12}. Ovo je veoma opasna vrsta anemije, kod koje koštana srž ne može da stvara zrele krvne ćelije. U druge uzroke spadaju: nezdrava hrana, problemi sa malapsorpcijom, Kronova bolest, operacija stomaka i lekovi koji onemogućavaju crevu da proizvodi vitamin B_{12}.

Perniciozna anemija se retko javlja kod ljudi mlađih od 30 godina. Ako se ne leči, može biti smrtonosna.

PRIRODNO LEČENJE - Vitamin B_{12} proizvode bakterije u ustima i crevima, i zato je važno održavati higijenu istih. Obolele osobe u nekim slučajevima moraju uzimati B_{12} rastvaranjem ispod jezika, preko injekcije ili zadržavajućeg klistira. Ako ne postoji način da se glavni uzrok problema otkloni, ovo mora da se radi do kraja života.

Evo druge preporuke: uzimajte metil-kobalamin (aktivni vitamin B_{12} 1000 mikrograma 2 puta dnevno najmanje mesec dana, a onda 1000 mikrograma dnevno).

Jedite veoma zdravu hranu bogatu proteinima, kalcijumom, vitaminom C i E, i gvožđem.

Uzimajte namirnice bogate svim vitaminima B grupe, da biste pomogli apsorpciji vitamina B_{12}.

Neophodno je da dovoljno kiseline bude prisutno u stomaku, radi apsorpcije minerala. Ako je nema dovoljno, pijte sok od limuna. Pogledati poglavlje „Ahlohidrija".

Pogledajte poglavlja „Anemija" iznad i „Megaloblastna anemija" ispod.

ANEMIJA - srpasta

SIMPTOMI – Simptomi veoma variraju, čak i kod članova iste porodice. Kod dece i odraslih simptomi mogu biti isti kao kod svih vrsta anemije: umor, osećaj nesvestice, bleda koža, kratkoća daha nakon malog napora. Postoje i „srpaste krize", koje su objašnjene ispod.

UZROCI – Smanjuje se količina hemoglobina u crvenim krvnim zrncima (CKZ), zbog čega dolazi do njihovog poremećaja i dobijaju srpast oblik, što telo lišava kiseonika. Ljudi sa ovom bolešću su skloniji težim infekcijama, kao što je zapaljenje pluća. Povećava rizik i od problema sa žučnom kesom, rana na nogama, oboljenja bubrega, šloga i pobačaja.

„Srpaste krize" se javljaju povremeno, kada se krvna zrnca čudnog oblika počnu sudarati u malim krvnim sudovima, uzrokujući blokadu dotoka krvi do telesnih tkiva. Ove krize mogu izazvati infekcije, dehidracija, naporna fizička aktivnost ili velike visine. Simptomi su jak bol i oticanje oko kostiju i zglobova, naročito šaka i stopala i kod dece, onda bol u stomaku, bol u grudima i kratkoća daha. Intenzivnija kriza može imati smrtonosan ishod, pa je zato bolje da posetite lekara.

Radi se o genetičkom problemu, koji najčešće zahvata ljude afričkog porekla. Ređa je pojava kod ljudi sa prostora Mediterana.

PRIRODNO LEČENJE - Folna kiselina (vitamin B_9) je neophodna za stvaranje CKZ-a. Uzimajte namirnice bogate folnom kiselinom, vitaminom B_6 i vitamin E.

Od ogromne važnosti je da pijete dovoljne količine vode, da biste tako izbegli krize i da bi krv mogla da teče kroz kapilare.

Za više informacija o ishrani i anemičnim problemima, pogledati poglavlje „Anemija".

ANGINA PEKTORIS

SIMPTOMI – Bol u grudima, obično usled napora, koji se povlači kad se odmara. Bol može biti blag ili jak. Uglavnom se javlja nakon manjeg napora, a nestaje posle kratkog odmora. U sredini grudi oseća se jak, tup i stežući pritisak, koji se širi ka grlu i rukama, obično ka levoj ruci.

UZROCI – Bol nastaje usled nedovoljne količine krvi koja dolazi do srca. Ređa je pojava kod žena mlađih od 60 godina, jer estrogen predstavlja zaštitu od njega. Najčešći uzrok angine jeste oboljenje koronarne arterije, to jest, sužene arterije koja srce snabdeva krvlju. Uzrok takvog stanja je jedenje mesa, masti, itd. Videti poglavlja „Srčani problemi" i „Ateroskleroza".

PRIRODNO LEČENJE - Jedite sveže voće, povrće, mahunarke, žitarice u celom zrnu i orašaste plodove.

Jedite više vlakana da biste snizili nivo holesterola i poboljšali rad creva. Beli luk smanjuje LDL, a povećava HDL (dobri holesterol).

Svakog dana uzimajte namirnice bogate vitaminom C i E i beta-karotinom, da biste smanjili učestalost i ozbiljnost napada angine.

Izbacite sve životinsjke masti iz ishrane, kako ne biste unosili zasićene masti i holesterol. Smanjite nivo holesterola u krvi na ispod 180 mg po decilitru krvi (mg/dl).

Rafinisani šećer povećava količinu triglicerida (masti u krvi), koji dalje povećavaju lepljivost trombocita, i time učestalost napada angine. Nemojte piti kafu i alkohol, jer oni ometaju apsorpciju kalcijuma. Prestantie sa upotrebom nikotina.

Lagano, ali redovno vežbajte. Najbolje je da šetate. Počnite sa laganim vežbama istezanja, a onda počnite da šetate; polako u početku. Ako naiđe napad angine, stanite i odmorite se.

Odlično lekovito bilje je: glog, anđelika, đumbir, beli luk, borovnica i tušt, a najbolji biljni preparati su tinktura **Srce** na bazi gloga, i tinktura **Cirkulacija** na bazi ljute paprike.

ANKSIOZNOST

SIMPTOMI – Srčani ritam i disanje se ubrzavaju zbog sve većeg lučenja adrenalina. Briga i stres se intenziviraju, moguća pojava kratkoće daha, vrtoglavice, preznojavanje, drhtavica, znojenje ili mučnina.

UZROCI – Reč je o jednoj složenoj, nevoljnoj fiziološkoj reakciji koja priprema telo za neku opasnu situaciju, iako takva u tom trenutku ne postoji. Stres stimuliše adrenalne hormone, a najviše lučenje adrenalina; mišići su napetiji i metabolizam se pojačava, kako bi telo moglo da se izbori sa nekom krizom ili potencijalnom pretnjom. Sklonost ka anksioznosti može delimično biti i nasledna.

PRIRODNO LEČENJE – svakog dana uzimajte hranu koja sadrži sledeće hranljive sastojke: kalcijum, magnezijum, B vitamini su neophodni za zdrave nerve i moždanu aktivnost. Vitamin B_1 ublažava anksioznost i umiruje nerve. Vitamin B_2 deluje zajedno sa njim, takođe ublažava anksioznost i povećava energiju tela. Vitamin C poboljšava rad adrenalnih žlezda, tako da se neće iscrpeti. U većim količinama ima umirujući efekat na ceo sistem.

- vitamin E pomaže u prenosu kiseonika do mozga i nervnih ćelija, štiteći ih od slobodnih radikala.

- ulje od lanenog semena (2 kašičice) pomaže boljem funkcionisanju mozga.

- u lekovito bilje za smirenje spadaju: mačja metvica, hmelj, kamilica, kantarion i srčenjak.

- tinktura **Nervi 1** je jedan od najboljih biljnih preparata za ovaj problem jer umiruje nerve.

- videti i poglavlje „Fobije i panični napadi".

ANOREKSIJA

SIMPTOMI – Reč je o mršavim ljudima koji teže da još više smršaju. Posebni simptomi ove bolesti jeste veliki strah od dobijanja na kilaži, stalna dijeta do izgladnjivanja, odbijanje da se jede osim malih obroka, abnormalni gubitak telesne težine, neredovna ili prestanak menstruacije.

UZROCI – I anoreksija i bulimija su poremećaji opsednutosti sa hranom, ali nisu ista bolest. Anoreksični ljudi su mršavi i često slabašni, i ubeđeni su da treba još više da smršaju. Oni se boje hrane i dobijanja na težini, i ne žele da jedu.

Kod bulimije ljudi jedu malo, ali onda usled gladi počnu da se prejedaju. Na kraju povrate svu hranu (sami izazovu povraćanje). Videti poglavlje „Bulimija".

Verujući da su gojazni i prestrašeni dodatnim kilogramima, ovi ljudi pre biraju da gladuju. Obično imaju nisko mišljenje o sebi i često su depresivni. Ubeđeni su da izgledaju ružno i da će biti bolje ako budu jeli manje, pa je njima teško promeniti način razmišljanja.

Kod pojedinih slučajeva uključena je i zloupotreba droga i/ili alkohola. Nedostatak pravilne ishrane pojačava njihova osećanja i stavove. Skoro sve anoreksične osobe su ženskog pola, starosti između 12 i 18 godina.

Reč „anoreksija" znači „gubitak apetita", i tehnički može se primeniti na svakoga ko nema želju da jede. Uzroci mogu biti stres, neuhranjenost, šok ili povreda. Ipak, danas se ovaj termin odnosi samo na one koji pate od anoreksije nervoze, čemu je i posvećeno ovo poglavlje.

Anoreksija je psihičko oboljenje.

Oko trećine ljudi sa ovim problemom umre od gladi, infekcija, srčanih problema ili samoubistva.

Mora se poraditi na glavnom uzroku. Potrebni su ljubav i razumevanje. Možda bude bila potrebna pomoć nekog van porodice. Međutim, postoji opasnost ako se ode kod profesionalnih savetnika i psihologa, pošto su oni obučeni da primenjuju hipnotičke metode; sve je veći broj slučajeva kojima se u um ugrađuju tzv. „represivna sećanja" – ona samo pogoršavaju situaciju!

Oko 30% ljudi sa ovim problemom nosi ga sa sobom celog života.

PRIRODNO LEČENJE - Potrebno je pravilno razumevanje teologije. Moramo prihvatiti sebe onakve kakvi smo, i odatle krenuti dalje.

Obnovite joj apetit. Bilje koje stimuliše apetit: iđirot, žuta lincura, gorčica, đumbir, pitoma nana. Uzimajte ove biljke pre obroka.

Kantarion sprečava pojavu depresije.

Preko potreban je dobar program ishrane. Problem je kako da obolela osoba počne da jede, tako da se organizam može vratiti na normalu. Ako je hrana prepuna hranljivih sastojaka, osoba može da održi dobro zdravlje i sa manjom količinom hrane. „Manja količina" u ovom slučaju znači manje kalorija i manje dobitka na težini.

Izbegavajte hranu sa šećerom, rafinisanu hranu, proizvode od belog brašna i aditive iz hrane.

Svakoga dana budite po malo fizički aktivni. Tako ne samo da se jačaju pluća, mišići i srce, već se gradi i samopouzdanje. Ne sme da se pretera sa vežbanjem ako osoba ne jede mnogo hrane.

Pomozite joj da izgradi dobre odnose sa dobrim ljudima koji imaju pozitivan pogled na svet.

Uključite osobu u neki projekat gde će da pomaže drugim ljudima. Nemoguće je biti srećan ako mislimo samo na sebe i svoj izgled.

Videti poglavlje „Bulimija" ispod.

ANUS - svrab *(Pruritus ani)*

UZROCI – Infekcije, paraziti, loša higijena, dijabetes, nedostatak estrogena ili oboljenje jetre, kožna oboljenja poput psorijaze, seboreičnog dermatitisa i ekcema, kao i: kontaktni dermatitis zbog mirisnog ili bojenog toalet-papira, dezodoransa, sapuna ili donjeg veša. Još jedan uzrok su alergije na hranu.

Svrab oko anusa je pre simptom nekog manjeg problema nego bolesti. Najvažnije je rešiti taj problem kako bi svrab nestao.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte beta-karotin (sok od šargarepe, žuto i zeleno povrće) i laneno ulje (2 kašičice) oralno.

Ključni faktor jeste eliminisanje vlage sa područja anusa. Vlaga, curenje i fekalije su često glavni uzrok.

Nakon pražnjenja creva treba oprati taj deo tela uz pomoć šprica sa vodom. Posle toga se dobro obrišite.

Svakog dana primenjujte toplu sedeću kupku. Nakon kupke vatom umočenom u limunov sok istapkajte taj deo tela ili posle kupke i sušenja natrljajte svugda ulje od pšeničnih klica.

Protiv svraba može se naneti topla (ne vrela) kesica čaja od ljutića, koja se drži do pola sata.

Nemojte koristiti sapun na to područje.

Nemojte nositi nikakvu usku odeću u području stomaka.

Izbegavajte lekove, jer mnogi od njih nadražuju debelo crevo i dovode do svraba oko anusa.

Dečije gliste, valjkasti crvi su često uzrok problema kod dece, retko kod odraslih. Videti poglavlje „Dečije gliste".

IZBEGAVATI - Sledeće stvari izazivaju alergijsku reakciju: pivo, vino, žestoka pića, kafa, mleko, kola pića, čaj, citrusi, čokolada, paradajz, kukuruz, orašasti plodovi i začinjena hrana.

Izbegavajte hranu koja izaziva gasove.

Izbegavajte stresne situacije, jer ljudi koji su pod stalnim stresom imaju veći rizik od ovog problema.

Nemojte koristiti anestetičke lekove koji sadrže ime „kain", jer oni izazivaju jake alergijske reakcije i pogoršavaju stanje. Takođe, održavaju vlagu na obolelom delu tela.

Takođe pogledati poglavlje „Crvi" o dečijim glistama.

ANOSMIJA (gubitak čula mirisa)

SIMPTOMI – Privremena ili trajnija nemogućnost osećanja mirisa.

UZROCI – Kada je neko prehlađen ili ima rinitis (nazalnu upalu, usled prehlade ili alegije).

Kada je problem hroničan uzroci mogu biti: nedostatak cinka u hrani, povreda, tumor ili šlog. Cink ne pomaže u ovim poslednjim slučajevima.

PRIRODNO LEČENJE – Uzimajte namirnice bogate cinkom.

APETIT - slab

SIMPTOMI - Dan za danom, osoba sa slabim apetitom skoro ništa ne jede. Bira hranu i nema neku želju da je pojede.

UZROCI – Za slab apetit postoji nekoliko potencijalnih uzroka: na primer, lek koji osoba uzima, možda prevelika količina alkohola, duvana ili droge, kao i: trovanje teškim metalima, nedostatak hranljivih sastojaka, depresija, stres ili povreda.

PRIRODNO LEČENJE - Radi stimulisanja apetita, hrana treba da izgleda dobro, da bude ukus-

na i da pruža dovoljno hranljivih sastojaka. Jedite žitarice u celom zrnu, voće, povrće, mahunarke i orašaste plodove.

Nemojte piti tečnosti tokom ili odmah nakon jela. Ona napune stomak, tako da u njega više ne staje.

Jedite manje, a češće obroke. Pojedite manju količinu hrane i onda ništa do sledećeg obroka.

Odlučite da ćete uživati u hrani i da je želite pojesti. Budite zahvalni što imate hranu da jedete.

Odmah nakon jela, i uopšte tokom dana, izađite i prošetajte se malo, radite u bašti ili nešto drugo što je korisno.

Zaboravite malo na svoje brige i pomozite nekom drugom. Svim ljudima oko vas je potrebno ohrabrenje.

Prestanite da pušite, da pijete alkohol, da uzimate teške droge i da radite bilo šta drugo što šteti vašem zdravlju i želji za životom.

APNEJA (prestanak disanja tokom sna)

SIMPTOMI – Česti i abnormalni prekidi disanja tokom sna. Osoba se zbog nedostatka vazduha probudi uveče.

Prvi jasan simptom je glasno hrkanje. Ako je toliko glasno da može probuditi osobe koje spavaju u istoj sobi, i ako je praćeno pauzama i hvatanjem vazduha, onda je apneja verovatno uzrok. Još jedna indikacije jeste česta pospanost tokom dana. U ostale simptome spadaju: depresija, zaboravnost, uznemirenost, zabrinutost ili teškoće pri koncentraciji.

UZROCI – Reč „apneja" znači „prekinuto disanje". Osoba sa apnejom tokom noći povremeno prestane da diše. Uglavnom ona nije svesna da joj je san bio prekinut, ali zapravo jeste. Svaka epizoda apneje traje oko 20 sekundi, i može da se ponovo 500-600 puta tokom jedne noći. Ovo znači da ta osoba provede više vremena budna tokom noći, i ujutru kada se probudi, nije svesna zašto je umorna. Takve osobe su uglavnom gojazne.

Apneja predstavlja rizik i za srčani napad, šlog, visok pritisak, disfunkcije leve i desne srčane komore i otkazivanje srca.

Osobe sa apnejom imaju takođe i više emocionalnih i psihičkih problema.

PRIRODNO LEČENJE - Smršajte, jer je višak kilograma povezan sa ovim poremećajem. Čak i gubitak telesne težine od samo samo 10% doneće znatne promene na bolje.

- spavajte na stranu da ne biste hrkali. Gubitak vazduha je povezan sa hrkanjem.

- alkohol, duvan i pilule za spavanje pogoršavaju problem i produžavaju vreme trajanja svake epizode prekida disanja.

- specijalna zaštitna guma za usta sprečava gubitak vazduha.

- videti i poglavlje „Insomnija".

APSCESI, PEČATI I GNOJ

SIMPTOMI – U pitanju su „pečati" na koži koji neće da nestanu, kao i veliki apscesi sa gnojem, koji zato što se ne leče postaju otvorene kožne ranice. Dolazi do zapaljenja otečenog dela tela, koji postaje osetljiv. Može doći i do smenjivanja groznice i nazeba. Videti odeljak „Furunkuli".

Apsces može nastati na površini kože ili unutar tela: u sinusima, zubima, desnima, krajnicima, plućima, mozgu, abdominalnom zidu, crevnom traktu, grudima, bubrezima, itd.

UZROCI – Loša higijena, nezdrava ishrana, malaksalost, nedostatak odmora, zabrinutost, iscrpljenost, kao i trovanje. Može biti uzrokovano i inficiranom ranom, nekom bolešću, smanjenim telesnim otporom, određenim lekovima, alergijama na hranu, stresom ili rafinisanom hranom. Lekovi koji sadrže saumpor mogu da izazovu pojavu furunkula.

Čirevi na nogama su poseban problem. To su otvorene ranice na nogama koje se češće javljaju kod ljudi sa proširenim venama. Loša cirkulacija krvi uzrokuje da kožno tkivo pukne. Sledeće metode mogu, a i ne moraju, pomoći pacijentu sa takvim problemom u cirkulaciji.

PRIRODNO LEČENJE - Za pečate koji neće da se zaleče uzimajte namirnice bogate vitaminom E. Na gazu stavite mešavinu svežeg lišća gaveza i korena ili kaše od sirovog belog luka, i to primenjujte 8-10 sati.

Za čir na koži (furunkul ili prišt) videti ispod opisane smernice za apsces.

Za površinski apsces: Očistite zaraženi deo tela sapunom i vodom. Stavite vruće obloge na njega da bi sredina postala mekana (vruće obloge ili kese sa ledom takođe ublažavaju bol, a vruće komrpese i pospešuju izlečenje). Može se koristiti kašna obloga sa troprocentnom bornom kiselinom ili obloga sa magnezijum-sulfatom (rastvorite magnezijum-sulfat u vrućoj vodi i primenite u vidu obloge tokom cele noći). Može se

koristiti i ehinacea ili kašna obloga sa glinom. Neki koriste kašnu oblogu sa lanenim semenom u cilju omekšavanja apscesa. Ili će se sam otvoriti ili kad „sazri", otvorite ga sterilnom iglom. Potom ga pročistite uz pomoć šprica sa čistom vodom ili nekim od gore navedenih rastvora. Ako i dalje ostaje gnoj ili mrtvo tkivo, primenite troprocentni hidrogen-peroksid. Vremenom će se šupljina popuniti i zalečiti.

Uzimajte namirnice bogate vitaminom C zbog rada creva (uzimajte što više, ali da ne dođe do dijareje, kojom se izbacuje višak), kao i vitaminom A (najbolje u vidu karotena: sok od šargarepe, i zeleno i žuto povrće), vitaminom B i E. Što više se odmarajte u krevetu i pijte što više tečnosti, da bi se organizam pročistio. Iščistite creva primenom klistira jedanput sedmično ili 5 dana zaredom upotrebom formula **Creva 1** i **Creva 2**. Budite na biljnoj ishrani.

Budite na postu sa tečnostima (najbolji su voda i ceđeni sokovi) tokom 24-72 sata i pritom što više odmarajte u krevetu. Tako će se organizam očistiti i pripremiti za dobru ishranu. Time se takođe smanjuje višak telesne težine. Tuširajte se naizmenično hladnom i vrućom vodom svakog jutra i večeri (ili prohladne kupke svake večeri). Pijte vodu sa svežim sokom od limuna, plus 3 šolje čaja od ljutića ili ehinacee, svakog dana.

Kašna obloga od kore bresta i lobelije deluje umirujuće i pomaže kod izlečenja. Primenite med na oboleli deo tela. Smatra se da med uništava bakterije tako što izvlači vlagu iz apscesa. Možete ih očistiti primenom hlorofilne vode nekoliko puta dnevno.

Oko mesta zapaljenja zavijte zgnječenu mokru bokvicu. Pričvrstite je nekim plastičnim materijalom. Na isto mesto ili ono sa otokom možete primeniti veliku u vodu potopljenu oblogu sa leskom.

Na takve otvorene kožne čireve možete staviti i biljne kašne obloge – sa kamilicom, arnikom, belom radom, i/ili leskom. Od koristi su i: čaj od crvene deteline i sok od šargarepe i cvekle, kao i koren čička, ljuta paprika i štavelj. Kamilica je u širokoj upotrebi u Evropi za lečenje ranica na nogama. Ulje od čajnog drveta je odlično, ali treba da se razblaži (nikad ne pijte nijedno biljno ulje).

Krčkajte nekoliko koštica breskvi, operite inficirani deo biljnim čajem i primenite oblogu sa sokom od breskvinih koštica.

Od ljutića, smirne i gaveza može da se napravi smesa koja će zalečeti skoro svaki čir.

ARTERIOKSLEROZA (otvrdnjavanje arterija) ATEROSKLEROZA (nastanak plaka i otvrdnjavanje)

SIMPTOMI – Početni simptomi su intermitentna klaudikacija (bolovi u nogama i mogućno stopalima, koji prestaju kada se odmara), visok krvni pritisak koji dovodi do angine – bolova u grudima, i srčani napad.

UZROCI – Arterioskleroza i ateroskleroza su dve posebne važne bolesti, mada će ovde biti zajedno analizirane, jer su problemi, njihovi efekti i lekovi veoma slični.

Arterioskleroza je otvrdnjavanje zidova arterija, a ateroskleroza je otvrdnjavanje plaka na zidovima, što uzrokuje i da zidovi arterija otvrdnu.

Otvrdnjeni zidovi izazivaju visok krvni pritisak; ali isto čine i krvni sudovi ispunjeni otvrdnjenim plakom koji ih sužava. Krajnja posledica u oba slučaja jeste srčani napad.

Glavna razlika među njima je u tome šti je arterioskleroza otvrdnjavanje samih zidova (prevashodno usled plaka), a ateroskleroza nagomilavanje plaka u arterijama, tako da se prostor kojim teče krv sve više sužava.

Kod arterioskleroze te nagomilane supstance se sastoje najviše iz kalcijuma, a kod ateroskleroze od masnih supstanci, na prvom mestu holesterola (proteina u krvi). Ali, uglavnom sve te supstance naprave jednu neobičnu mešavinu, zajedno sa lipoproteinima, masnim kiselinama, krvlju i fibroznim ožiljnim tkivom.

Oba stanja u suštini imaju isti efekat na cirkulaciju krvi, i jedno i drugo izaziva otvrdnjavanje arterija, visok krvni pritisak i vremenom dovode do jedne od sledećih stvari: angine (bol u grudima posle napora), srčanog napada (kada srce više ne može da izdrži nedostatak krvi) i šloga (kada krv ne dolazi do nekog dela mozga). Na kraju može doći do smrti, ali i ne mora. Problem je u tome što se delovi plaka lako otkinu. Oni onda putuju kroz arterije i zaglave se u nekoj užoj arteriji. Kada se to dešava u srčanoj arteriji, dolazi do angine ili srčanog napada, a kada se dešava u moždanoj arteriji, dolazi do šloga.

Da stvar bude gora, ne samo da arterioskleroza i ateroskelroza povišavaju krvni pritisak, već

i visok krvni pritisak pogoršava oba ova stanja. Zato pročitajte i poglavlje „Hipertenzija".

Uzroci su povišen nivo holesterola i triglicerida, i jedenje hrane koja sadrži mnogo holesterola (meso, jaja, mleko i mlečni proizvodi). U ostale uzroke spadaju: pušenje, visok krvni pritisak (hipertenzija), gojaznost, dijabetes, emocionalni stres, nedostatk fizičke aktivnosti i postojanje bolesti kod članova porodice. Što je osoba starija, veći je rizik od bolesti.

ATEROSKLEROZA NOGU – ateroskleroza se najčešće javlja u nogama (to se zove periferna ateroskleroza). Glavni je uzrok smrti kod ljudi starijih od 65 godina i 50% ljudi starih između 65 i 70 godina umire od nekog oblika ove bolesti.

Početni simptomi su: intermitentna klaudikacija, to jest, bol u nogama (obično u listu, ponekad stopala ili neki drugi deo nogu) koji se pogoršava pri kretanju, a prestaje pri odmaranju; slabost, utrnulost i teške noge. Ovo su simptomi ateroksleroze u nogama (periferne ateroksleroze), ali bol se ređe može javiti i u rukama.

Postoji jedan kućni test koji možete uraditi da biste proverili da li se radi ovom problemu: proverite puls u svojim nogama i stopalima. Za to postoje tri načina: možete blago pritisnuti gornji deo stopala, unutrašnji udubljeni deo članka i udubljeni deo iza kolena. Ako ne osećate puls, to znači da se arterije možda sužavaju.

PRIRODNO LEČENJE - pijte dovoljno tečnosti. Pijte negaziranu vodu. Stroga biljna ishrana (bez mleka i jaja) odličan je način da izbegnete probleme sa arterijama. Naročito korisnim za njih smatra se brokoli, prokelj, šargarepa, tikva, slatki krompir i dinja. Sve vrste svežih sokova od voća i povrća.

Jedite hranu koja sadrži dosta vlakana, a nema masti i holesterol. Najviše jedite voće, povrće i žitarice. Važno je tamnozeleno lisnato povrće. Pšenične mekinje i druga slična vlakna nisu efikasna kao ona iz voća, povrća i mahunarki.

Jedite hranu koja je bogata vitaminom E: orašasti plodovi, semenje i žitarice u celom zrnu.

Koristite samo hladno ceđena ulja (od soje, kukuruza, pšeničnih klica, lanenog semena, suncokreta). Nemojte ih nikad zagrevati, već ih samo stavite po svojoj hrani za stolom.

Beli luk kada se jede sa hranom koja sadrži holesterol smanjuje mogućnost da se holesterol zalepi za arterije. Snižava nivo holesterola, povećava HDL i sprečava nastanak krvnih ugrušaka. Mnoga istraživanja su ovo potvrdila.

Patlidžan snižava nivo holesterola u krvi.

Hrom (inaktivisani pivski kvasac, žitarice u celom zrnu) takođe snižava holesterol.

Pored svog antioksidantnog dejstva, vitamin E pročišćava arterije od ožiljaka, rastvara krvne ugruške i za 80% smanjuje lepljivost trombocita za plak arterijskih zidova.

B vitamini pomažu u metabolizaciji masti. Niacin širi male arterije i snižava holesterol. Vitamin C i bioflavonoidi štite zidove krvnih sudova. Selen pomaže vitaminima C i E protiv plaka na arterijama. Lecitin se meša sa mastima, tako da ih je moguće iskoristiti u telu, i uništava postojeći plak.

Lucerka je bogata saponinima koji se vezuju za holesterol u crevima i sprečavaju apsorpciju.

IZBEGAVATI - Izbegavajte rafinisani šećer. Dokazano je da povišava nivo holesterola i time doprinosi aterosklerozi.

Nemojte jesti životinjske proteine, jer definitivno postoji čvrsta povezanost između jedenja mesa i kardiovaskularnih oboljenja.

Nemojte konzumirati prerađenu, nezdravu hranu, mlečne proizvode, belo brašno, začinjenu ili prženu hranu, kao i pite, sladoled, so, žumance, šećer, kafu, kole, nikotin i alkohol.

Ako znate da ćete imati problema sa arterijama, nemojte koristiti ulja.

Nemojte jesti životinjsku mast, hidrogenizovana ulja, transmasna ulja, margarin i maslac. Ulje od kikirikija i kokosa doprinosi nastanku ateroskleroze.

Obrano mleko ne snižava holesterol.

Održavajte nivo šećera u krvi. Nemojte jesti slatkiše i slično.

Izbegavajte stres i situacije koje ga izazivaju kod vas.

Gojazni ljudi moraju da smršaju. Čak i 20% ili više od idealne telesne težine znatno povećava rizik od ateroskleroze. Koja je vaša idealna telesna težina? Pretpostavite 45 kg na prvih 1,5 m visine. Tome dodajte po 0,6 kg na svaki centimetar više od toga za žene, a 1 kg za muškarce.

Nemojte pušiti niti konzumirati nikotin u bilo kom obliku. Izbegavajte pasivno pušenje.

Eliminišite sve izvore trovanja metalima (poput aluminijumskog ili bakrenog posuđa, bakarnih ili olovnih cevi, keramike obložene olovom, kontaminirane vode, i drugo). Poznato je da se tok-

sični metali, pored drugih mesta, nagomilavaju na zidovima arterija.

Rendgenski zraci povećavaju rizik od arterioskleroze.

Nemojte uveče jesti obilni obrok; najbolje je da pojedete samo malo voća i običnog hleba za večeru, i to, nekoliko sati pre spavanja.

Nemojte nositi tesnu odeću (pojaseve, kaiš, podvezice, duge čarape itd.)

Pazite se zatvora, jer on slabi jetru i bubrege, i usporava protok krvi.

Alkohol se odmah po upotrebi pretvara u zasićenu mast, kao i prevelike količine šećera i ugljenih hidrata. Zato ih izbegavajte.

Nemojte piti ništa što sadrži kofein.

OSTALO - Umereno i redovno vežbajte. Najbolje je da se šetate. Polako vežbajte, ali redovno održavajte tempo. Nemojte se izlagati velikim naporima dok ne budete snizili nivo holesterola.

Održavajte ekstremitete toplim zbog cirkulacije.

Povremeno proveravajte svoj krvni pritisak. Kupite merač pritiska da ga imate kod kuće.

LEKOVITO BILJE - U korisno bilje spadaju: borovnica, piskavica, beli luk, đumbir, glog i kurkuma.

Glog sadrži bioflavonoide koji sprečavaju sužavanje krvnih sudova, a time i bol i anginu. Snižava holesterol i leči ateroskleorozu.

Borovnica smanjuje lepljenje trombocita. Bromelain (iz ananasa) takođe sprečava lepljenje trombocita, ublažava anginu i sprečava sužavanje krvnih sudova. Kurkumin (žuti pigment u kurkumi) snižava holesterol i sprečava zgrušavanje. Piskavica umanjuje sadržaj krvnih lipida. Đumbir sprečava zgrušavanje.

Evo jedne biljne formule za ateroskelrozu: pomešajte po 4 dela imele i gloga sa jednim delom korena odoljena i rastavića. Potopite na 8 sati jednu kašičicu mešavine u pola šolje hladne vode. Pijte pola šolje dnevno, odvojene u 3-4 doze.

Videti sledeća poglavlja: „Snižavanje triglicerida", „Visok nivo holesterola", „Šlog", „Srčani problemi", „Srčani napad", „Arterioskleroza" i „Hipertenzija".

ARTRITIS

SIMPTOMI – Otok u jednom ili više zglobova, ukočenost tela i bol u zglobovima, naročito tokom tmurnog vremena, ujutru li nakon napornog vežbanja. Moguć oštar peckajući ili drobljući bol, ili bol kao kod zubobolje. Moguća i ukočenost i/ili bol pri pokretanju zglobova; nemogućnost normalnog pokretanja zgloba, vidljivo crvenilo i osećaj vreline na zglobu, neobjašnjiv gubitak telesne težine, groznica ili malaksalost uz bol u zglobovima. Svi ovi simptomi traju više od dve sedmice.

UZROCI – Artritis je upala jednog ili više zglobova. Pojam „artritis" odnosi se na veći broj oboljenja, od kojih su neki opisani u ovom poglavlju, a koje daje najdetaljniji opis ovog problema.

Najčešće vrste artritisa su osteoartritis, reumatoidni artritis, giht i ankilozirajući spondilitis. Druga oboljenja koja napadaju i zglobove su: lupus, lajmska bolest, psorijatični artritis, šegrenov sindrom i Rajterov sindrom. Nelečena lajmska bolest može dovesti do hroničnog artritisa.

Razne vrste artritisa napadaju sinovijalne (pokretne) zglobove, poput zglobova prstiju, ručnih zglobova, lakta, kukova i kolena, kao i između kostiju i kičme. Na kraju svakog zgloba nalazi se sloj hrskavice; on se stalno natapa u sinovijalnoj tečnosti.

Osteoartritis: hrskavica je glatko, meko i zrnasto tkivo. Između ostalog, ima je na krajevima dugih kostiju; kostima obezbeđuje glatku površinu da bi mogle da klize po zglobovima.

Posledica višegodišnje nezdrave ishrane jeste šupljikava i tanka hrskavica, koja može zbog toga čak i nestati. Prisutni su bol i ukočenost. Najčešće se javlja kod starijih ljudi i uglavnom na zglobovima koji podnose teret (kukovi i kolena).

Ligamenti i mišići, koji zajedno drže zglob na jednom mestu, postaju sve slabiji, a sam zglob se može deformisati. Moguć je i bol, ali uglavnom nema otoka. Može doći i do nastanka koštanih izraslina.

Osteoartritis se retko javlja pre 40. godine, ali najčešće ga imaju ljudi od preko 60 godina. Ponekad se ispoljava u toliko blagoj formi da se i ne oseti. Žene oboljevaju od njega tri puta više od muškaraca.

Za više informacija o reumatoidnom artritisu, burzitisu i gihtu, pogledajte poglavlja o njima.

Evo kratkog poređenja:

Kod *osteoartritisa* hrskavica na kraju kostiju se istroši, te ti krajevi postaju tvrdi i oštri, što stvara probleme. Uglavnom se javlja posle 40. godine.

Kod *reumatoidnog artritisa* dolazi do uništenja hrskavice, koju zamenjuje ožiljno tkivo. Stvara se otok i može doći do spajanja zglobova. I dok

osteoartritis napada određene zglobove, dotle ovo oboljenje napada sve pokretne zglobove tela. Javlja se obično između 25 i 50 godina.

Giht izaziva jak bol, koji se obično javlja prvo u palcu noge (ili drugom prstu na nozi ili zglobu nekog prsta na ruci). Uglavnom se ne javlja pre 40. ili 40 i neke godine. Preko 90% obolelih čine muškarci.

Spondiloartropatije napadaju kičmu, izazivajući bol, ukočenost, spajanje zglobova i promene u položaju tela. Najčešći oblik je ankilozirajući spondilitis, koji se javlja između 20. i 40. godine. Od njega pati 2,5 miliona ljudi. Više od dva puta je češća pojava kod muškaraca.

Infektivni artritis je posledica virusne, bakterijske ili gljivične infekcije u zglobu; najčešće je reč o bakteriji ili gljivici, naročito kandidi. Infekcija može nastati usled povrede, operacije ili neke bolesti. Prisutni su bolovi, drhtavica i groznica, kao i probadajući bol u zglobovima. Bol i infekcija se mogu proširiti i na ostale zglobove. Može snaći ljude bilo koje starosti.

PRIRODNO LEČENJE - Artritis je posledica velikog broja nedostataka hranljivih sastojaka u telu.

- u lečilištima prirodne medicine artritis se leči sirovom hranom i svežim sokovima. Svakog dana popijte najmanje 1-2 čaše soka od sirove cvekle, šargarepe, celera, peršuna ili lucerke.

- najbolje je kada odnos kalcijuma i fosfora u hrani iznosi 2:1. Meso je najgore u tom pogledu, jer odnos ta dva minerala u njemu iznosi 1:12. Meso organa, poput jetre i bubrega, ima odnos 1:44, tako da što više mesa jedete, morate više kalcijuma da unosite. Jednostavno. Ako želite da rešite problem, samo prestanite da jedete meso.

- hrana koja sadrži sumpor (špargla, beli i crni luk) pomaže u obnovi kostiju, hrskavice i vezivnog tkiva, kao i apsorpciji kalcijuma.

- jedite zeleno linsato povrće, žitarice u celom zrnu, ovsenu kašu i braon pirinač. Oni vam obezbeđuju unos vitamina K.

- što češće jedite svež ananas. Bromelain u njemu je dobar za ublažavanje upale. Ananas mora da bude svež, pošto zamrzavanje i konzerviranje uništava njegove enzime. Ananas iz konzervi sadrži aluminijum, koji može dovesti do pojave Alchajmerove bolesti. Alternativa je da se uzima 6-8 tableta bromelaina. Istraživanja su pokazala da bromelain ublažava ili otklanja otok i upalu iz mekog tkiva i zglobova zahvaćenim reumatoidnim artritisom.

- najdelotvornije biljke su celer, peršun, lucerka, pšenična trava, beli luk, gavez i endivija.

- najdelotvornije voće su banane, ananas, kisele jabuke i višnje.

- hranu koja sadrži histidin čine pšenica, raž i pirinač. Histidin pomaže u otklanjanju metala iz tela, dok mnogi koji su oboleli od artritisa imaju višak bakra i gvožđa u telu.

- jedite biljna vlakna (poput ovsenih klica, pirinčanih klica, lanenog semena, itd). Uzimajte 1 kašiku lanenog ulja dnevno; ono je dobar izvor omega-3 masnih kiselina, koje pomažu da se ublaže simptomi artritisa.

- terapija sa sokovim od povrća je naročito korisna za artritičare, a pogotovo za slučajeve reumatoidnog artritisa.

- preporučuju se učestali postovi na sokovima tokom 4-6 sedmica, a posle toga, 2 meseca naročito hranljivim sastojcima bogate i zdrave ishrane. Alkalni sastav sirovih sokova i čorba od povrća razložiće nagomilane štetne supstance oko zglobova i u okolnim tkivima. Međutim, ljudi sa manjom telesnom težinom ne bi trebalo da poste toliko dugo.

- posebno u slučaju artritisa i drugih reumatskih oboljenja treba svakog dana piti zeleni sok, pomešan sa sokom od šargarepe, celera i cvekle, kao i čorbe od povrća.

- pijte sok od sirovog krompira. Krompir tanko iseckajte sa sve ljudske, i potom stavite u veću čašu. Napunite je hladnom vodom i pustite da odstoji preko noći. Tu vodu pijte svako jutro na prazan stomak.

- sok od krompira se može napraviti i u električnom sokovniku. U svež sok dolijte vode, tako da odnos bude 50:50, i popijte ga čim ustanete ujutru.

- veći je rizik od artritisa ako telo ne sadrži dovoljno *glutationa* – vrstu antioksaditativnog jedinjenja. U povrća bogato njime spadaju: špargla, kupus, karfiol, krompir.

- mleko, jaja, svinjetina i gazirana pića izazivaju simptome artritisa.

- vitamin C je neophodan da bi se sprečilo pucanje kapilarnih zidova u zglobovima i time početku krvarenja, otoka i bola. Vitamin C je od vitalnog značaja za zdrave zglobove.

IZBEGAVATI - Smanjite količinu masti u svojoj ishrani. Izbegavajte mlečne proizvode i masnu hranu, kao i hidrogenizovana ulja.

- nemojte jesti meso. Mokraćna kiselina u njima dovodi do artritisa. Ako je krv previše kisela,

može doći do razlaganja hrskavice. Izbacite meso iz ishrane.

- izbegavajte so, kofein, duvan.

- nemojte jesti ništa čemu je dodat beli šećer.

- ishrana sa mnogo proteina je izaziva pojavu artritisa. Prvi simptomi su se pojavili u roku od jedne sedmice.

- čokolada, čaj, kafa i injekcije kortizona takođe mogu uzrokovati probleme.

- smršajte, jer ćete na taj način umanjiti bolove u kičmi, kolenima, kukovima, člankovima i stopalima.

LEKOVITO BILJE - U korisno lekovito bilje spadaju: peršun, brest, lucerka, pitoma nana, kora čička, kora krušine, koren čička.

- **BFC kosti-mišići formula** (ulje za regeneraciju dubinskog tkiva) na bazi ulja zimzelena je najbolji biljni preparat na tržištu.

- indijski naučnici su pacijentima sa osteoartritisom i reumatoidnim artritisom davali 1,5-3,5 kašičice đumbira. Više od 75% njih je doživelo manje ili veliko olakšanje od bolova i otoka. Niko od njih nije imao nikakve probleme nakon 2 godina uzimanjem velikih količina đumbira.

- ljuta paprika ometa receptore bola kada se nanese na ekstremitete ili trup. Ona čini da telo otpusti endorfin, koji ublažava bol. Samo pazite da ne dođe do kontakta sa očima. Pojedini ljudi imaju kožu koja je rpeosetljiva na ljutu papriku.

- kurkuma je žuta začinska biljka iz Indije. I ona dobro deluje kao lek protiv bolova i upale, a nema nikakvih neželjenih dejstava.

- koren sladića takođe deluje protiv upale, time i protiv artritisa, jer sadrži jedinjenje glicirizin.

- sledeća kašna obloga se uspešno koristi za otekle zglobove: uzmite 3 kašike granulirane kore bresta, 1 kašiku lobelije, 2 kašike divizme, 1 kašičicu ljute paprike, pa to pomešajte u činiji. Dodajte vruću vodu, da biste dobili smesu. Nju stavite u krpu, pa to nanesite na otekle zglobove. Preko toga stavite plastični materijal i suv peškir. Neka stoji tako 30-60 minuta, ili manje ako peckanje postane nepodnošljivo.

- druga vrsta kašne obloge za otekle zglobove: pomešajte 9 delova kore bresta, 6 delova listova divizme, 3 dela lobelije i 1 deo ljute paprike. Dodajte 240 g te mešavine u kipuću vodu, da biste napravili smesu. Stavite je u oblogu i primenite na obolele delove tela.

- za poboljšanje cirkulacije: pomešajte 2 dela korena đumbira, 1 deo ljute paprike i 1/2 dela lobelije. Napravite smesu (na iznad opisan način), pa je primenite u obliku kašne obloge, masti za utrljavanje ili vruće obloge. Koristite je i za reumatizam.

- pomešajte ulje od eukaliptusa sa vodom, pa time trljajte oboleli zglob. Stavite preko njega plastični materijal i primenite vlagu i toplotu sa vrućim peškirima.

- primenite obloge sa zagrejanim ricinusovim uljem, ovlaženim listovima od gaveza, ili izrendanim sirovim krompirom, na oboleli predeo.

- evo jedne stare metode lečenja koja se sa delimičnim uspehom koristi hiljadama godina: nađite koprivu. Kadgod vam artritis zadaje probleme, uzmite koprivu sa gumenom rukavicom i njome udarajte po artritičnom zglobu šake ili na kojem već mestu. To se zove „urtikacija", i može znatno da pomogne. Može da donese veliko olakšanje i čak da smanji otok za samo nekoliko minuta. Kako to? Pa, zbog žarenja od koprive, krv dolazi u taj deo tela, čime dolazi do ubrzanog procesa izlečenja. Isti efekat ima i primena ljute paprike sa malo vode, tako da se dobija smesa, pasta. Međutim, kopriva je bolja po tome što se njenim ubodima u kožu ubrizgava nekoliko hemikalija koje deluju protiv upale.

- koren čička se godinama koristi za lečenje bolnih zglobova, i za spoljašnju i za unutrašnju upotrebu.

HIDROTERAPIJA - Ako je bol toliko veliki da ne možete da radite vežbe za zglob, onda ih radite u kadi sa toplom vodom (34-36,6 stepeni).

- stavite obloge sa hladnim gelom na upaljene zglobove, da biste ublažili bol. Naizmenično primenjujte i tople obloge.

- kašne obloge sa ugljem takođe se mogu naneti na obolele zglobove.

- tople obloge kada se stave na ukočene zglobove mogu ublažiti jutarnju ukočenost.

- i tople kupke u kadi takođe donose olakšanje.

- ujutru se istuširajte vrućom vodom da biste ublažili jutarnju ukočenost.

OSTALO - Vežbanje je važno i za prevenciju i za lečenje artritisa. Zglobovi koji nisu aktivni skloniji su ukočenju. Vežbajte savijanje svih zglobova (ne samo obolelih) u različitim položajima, 5-10 puta, 2 puta dnevno.

- plivanje je idealna vežna za održavanje fleksibilnosti i izdržljivosti zglobova. Pošto voda održava telo, mišići jačaju bez naprezanja zglobova.

- važan je i pravilan položaj tela. Loš položaj ne raspoređuje težinu tela ravnometno, pa se problem pogoršava.

- spavanje u vreći za spavanje često ublažava jutarnju ukočenost i bolove. Od pomoći može biti i električno ćebe. Važno je da preko noći celom telu bude toplo.

- od velike pomoći su tople obloge sa ricinusovim uljem. Zagrejte ulje u loncu, ali nemojte da provri. Umočite unutra oblogu, pa nanesite na oboleli deo tela, i prekrijte potom sa plastičnim materijalom većim od same obloge. Stavite preko električno jastuče i održavajte toplim 1,5-2 sata.

- možete napraviti mast za artritis: pomešajte pola litra alkohola, 8 g mentola i 15 g kamfora. Dva puta dnevno time trljajte obolele zglobove.

DRUGI FAKTORI - Oslobodite se stresa. Zabrinutost, bes i slična osećanja slabe vaše telo i doprinose pojavi artritisa i sličnih problema.

- sa artritisom kod mladih žena povezana je hlamidija (opisana u drugom poglavlju). U jednom istraživanju otkriveno je da je 50% žena sa artritisom nepoznatog uzroka bolovalo i od hlamidije.

- višak kilograma povećava teret na zglobove. Artritičari treba da održavaju svoju telesnu težinu malo ispod prosečne.

- izbegnite imunizacije (vakcinacije), jer one mogu izazvati pojavu artritisa.

- silikonski gel iz implanta za dojke mogu izazvati pojavu simptoma sličnih artritisu, kao i lupus i sklerodermu. Nastaju i antitela koja napadaju kolagen.

- u ranim fazama ulcerativnog kolitisa (opisanog u drugom poglavlju) mogu da se pojave simptomi slični artritisu.

- lajmska bolest može da liči na artritis.

- lupus, kao autoimuno oboljenje, može imati simptime slične artritisu.

- videti sledeća poglavlja: „Reumatoidni artritis", „Akutna artikularna reuma", „Akutna mišićna reuma" i „Hronična reuma".

HIDROTERAPIJA – Pažljiva postepena primena hladne vode, ali nakon veoma kratke primene tople vode; vruća obloga na kičmu ili radijantna kupka 3-5 minuta, kao i izlaganje suncu, posle čega slede hladna trljanja (ovo naročito pomaže); masaža, topla obloga za stomak.

Na bolne zglobove nemojte primenjivati hladne tuševe, dugotrajne metode za preznojavanje, i bilo koje dugotrajne primene vode na celo telo.

Poboljšajte svoje zdravlje primenom opštih okrepljujućih mera, naročito pažljive primene postepenih hladnih kupki i masažom.

ASTMA

Astma predstavlja težak poremećaj disanja, a u 80% slučajeva uzrok je u alergijama.

SIMPTOMI - Otežano disanje, kašalj, kijavica, stegnutost u grudima. Svi ovi simptomi mogu se javiti ili iznenadno ili postepeno. Ponekad je prisutan kašalj sa stalnim i jakim šlajmom, koji je ili providne ili žute boje. Moguć osećaj gušenja, dok dece često uz kašalj i povraćanje.

UZROCI - Astma je oboljenje pluća kod koje dolazi do blokade disajnih puteva. Tokom napada astme, mišići oko bronhija (malih kanala u plućima) se sužavaju, te tako otežavaju izlazak vaduha iz pluća. Takve grčeve izaziva hronična upala i prevelika osetljivost bronhija. One otiču i bivaju začepljene sa sluzi. Napad se obično dešava noću i počinje uz suv kašalj i kijanje, neretko praćeni otežanim disanjem i stegnutosti u grudima. Napad prestaje posle nekoliko sati.

Nemaju svi ljudi astmu, ali kod onih koji je imaju napad može izazvati neki alergen ili iritant (poput hemikalija, lekova, grinja iz prljavštine, perja, aditiva iz hrane, zagađivača, dima, buđi, životinjske dlake, duvanskog dima, itd), kao i: zabrinutost, strah, preterano smejanje, stres, nizak nivo šećera u krvi, poremećaj rada adrenalnih žlezda, temperaturne promene, preterano suvo ili preterano vlažno vreme, i respiratorne infekcije.

U 80% slučajeva uzrok je u alergijama. Sa povećanjem zagađenosti povećava se i broj obolelih od astme. Mnogi ljudi zbog svog radnog mesta celog života žive u kontaktu sa brojnim industrijskim hemijalijama. Samo se tokom poslednje decenije broj astmatičara povećao za jednu trećinu. Od nje najviše obolevaju deca mlađa od 16 godina i stariji od 65 godina.

Astmatičari su veoma često osetljivi na hranu koja sadrži sulfitne aditive: kalijum-metabisulfit, sumpor-dioksid, kalijum-bisulfit, natrijum-bisulfit, itd. U restoranima se takva hrana poslužuje, da bi se sprečilo gubljenje boje salate i drugih vrsta jela, mada se u prehrambenoj industriji sulfiti dodaju i u svu ostalu hranu.

Azot-dioksid, sumpor-dioksid, ugljen-monoksid, ugljovodonici, azot-oksid i duvanski dim takođe mogu izazvati napad astme. Gasovi i jaki

mirisi (poput terpentina, farbe, benzina, parfema, itd) isto tako smetaju astmatičarima.

Postoje dve vrste astme: intrinzična i ekstrinzična. Ekstrinzična astma obično počinje u detinjstvu, pojavljuje se sezonski, i uglavnom je uzrokuje određeni broj supstanci koje je lako identifikovati. Astma je glavni uzrok bolesti i nesposobnosti kod osoba starosti 2-17 godina. Intrinzička astma je opasnija, i obično se javlja nakon 30. godine. Napadi mogu otpočeti u bilo koje vreme, a uzroci se mnogo teže identifikuju.

Oko polovine slučajeva astme se dijagnostikuje u periodu između 2. i 17. godine obolelog; jedna trećina nakon 30. godine, a preostala šestina ne spada ni u jednu od ove dve vrste astme. Na primer, nekima se pojavi astma u 20-im godinama, a kod drugih se nakon 30. godine pojave sezonske reakcije na jedan ili dva alergena.

Astmu je ponekad teško dijagnostikovati, jer njeni simptomi liče na simptome bronhitisa, emfizema i infekcije pluća. Ako se ti simptomi javljaju svake godine u tačno određeno vreme, i ako su članovi vaše porodice imali problema sa alergijama, onda je reč o astmi.

U jednom istraživanju, jaja, mleko, čokolada identifikovani kao hrana koja izaziva alergijsku reakciju.

Kada se organizam očisti i upražnjavaju zdrave navika, astma nestaje. Više informacija se nalazi u poglavljima: „Alergije", „Polenska groznica".

PRIRODNO LEČENJE - *Tretman tokom napada astme.* - Tople vruće obloge na zadnji deo vrata i grudni koš su od pomoći, kao i topla kupka stopala. Glavu rashlađujte sunđerom umakanim u prohladnu vodu, ili se koristite fenom.

- od koristi je da zadnji deo vrata polivate hladnom vodom. Osoba se nagne napred, a voda se prosipa na zadnji deo vrata iz posude od oko 4 litre s visine od 60 cm tokom 30-90 sekundi. Ponavljajte postupak 3-4 puta dnevno tokom krizne faze.

- neutralna kupka (34 - 36,6 stepeni) umiruje nerve i opušta ih.

- osveživač vazduha koji izbacuje hladan, vlažan vazduh je od koristi tokom napada astme. U vodu se može dodati ulje od mentola ili eukaliptusa.

LEKOVITO BILJE - Odličan sok je „Raketno gorivo", evo recepta: Sastojci: 2 oljuštena limuna ili 1,25 dl soka od iscedenog limuna; 2 cm korena dumbira ili 1 supena kašika dumbira u prahu (ako imate); 1 čajna kašičica ljute paprike u prahu; 6-8 velikih češnjeva belog luka; 1/4 crnog luka; 1 supena kašika meda; 1 litar vruće vode. Priprema: Izmiksati u blederu i polako pijuckati.

Pojedini od obolelih piju jednu šolju vruće vode, čaja od mačje metvice ili od divizme na svakih sat vremena.

- ispljeskajte (ili izblendujte) jedan češanj belog luka u šolju vode, pa to popijte. Od toga možda budete povratili, pa će i nakupljena sluz u telu da se izbaci. Beli luk je od velike pomoći.

- napici od lobelije, kada se piju pomalo i polako, opuštaju nerve i umiruju grčeve. (Ako se piju brže i u većim količinama, onda imaju drugačije dejstvo, te izazivaju povraćanje.)

- ulje od divizme je dobar lek za zapušene bronhije, jer ono zaustavlja kašalj, otpušavajući bronhijalne cevčice. Dejstvo je još jače ako se uzme zajedno sa vodom ili voćnim sokom.

- u ostalo korisno lekovito bilje spadaju: bobice kleke, ehinacea i kora bresta.

- pospite jednu šolju hladne vode preko 1-2 kašičice izrendanog korena zelja, i ostavite da odstoji 8-10 sati. Podgrejte posle i pijte dok je vrelo u malim gutljajima. Možete zasladiti sa medom. Pijte jednu šolju dnevno.

- tri puta dnevno uzimajte po 20-40 kapi tinkture od sladića ubačenih u šolju vruće vode. Prvo pustite da se ohladi na sobnoj temperaturi, a onda popijte.

- ljuta paprika čini da respiratorni sistem postane manje osetljiv na iritante, i dobra je u zaustavljanju napada astme. Najbolja je u vidu tinkture **Cirkulacija**.

OSTALO - Pri prvom znaku napada astme sedite uspravno na stolici prvih 10 minuta. Udišite kroz nos, a izdišite na poluzatvorena usta. Time se pomaže otvaranju bronhija. Pad na pod umanjuje dostupnost vazduha.

- posle toga lezite na stomak, sa glavom i grudima postavljenim van kreveta. Pomalo kašljite tokom 2-3 minuta, da biste izbacili sluz. (Pojedine osobe ne mogu ovako da leže tokom napada, pa zato one mogu da legnu sa licem okrenutim ka jastuku, sa peškirom koji se stavlja pod lice i 2-3 jastučeta koji se stavljaju pod kukove.)

TRETMAN ZA ASTMU (kada nije napad) – Jedite zdravu hranu, naročito beli i crni luk. Jedite lagane obroke. Istraživanja pokazuju da ishrana bez masti smanjuje rizik od napada astme. Držite se lagane i jednostavne hrane u manjim

količinama. Jedino ulje koje smete da unosite jeste 1 kašika sirovog ulja od lanenog semena, 2 puta dnevno. Ono je bogato omega-3-masnim kiselinama, koje umanjuju oštećenje tkiva usled astme.

- nemojte jesti prerađenu i brzu hranu, i nemojte konzumirati nikotin, alkohol, kofein, čokoladu, ribu, jaja i druge česte izvore alergija, kao ni hranu koja sadrži aditive, mlečne proizvode, sladoled i hladna pića. Hladno može izazvati grčeve u bronhijama.

- pijte vodu u dovoljnim količinama, jer je ova vitalna tečnost preko potrebna plućima i bronhijama da bi se očistili od nakupljene sluzi.

OSTALO - Budite na postu (3 puta mesečno) na destilovanoj vodi i limunovom soku, da biste očistili telo od toksina i sluzi.

- smanjite stres i nemojte brinuti ili se plašiti.

- pazite se promene vremena (temperature, vlažnosti, pritiska i jakih vetrova), jer to može izazvati napad astme.

- izbegavajte aditive iz hrane, hemijske zagađivače i pušače.

DISANJE - Morate disati duboko. Naučite da svirate na nekom duvačkom instrumentu, kao što je usna harmonika, ili naučite da pevate. Vežbajte duboko disanje kada ste napolju. Budite redovno fizički aktivni. Šetnja po prirodi i plivanje, dobri su u tu svrhu. Najbolji je rad u bašti. Morate ojačati kapacitet svojih pluća, da biste ojačali celokupan sistem za disanje. Pri odmoru čovek koristi samo 10% kapaciteta svojih pluća, dok se pri radu isti povećava na 50%.

- snažno izdišite kroz malu slamčicu za pijenje u neki veliki termos sa vodom. Tako ćete delimično doprineti proširenju i povećanju bronhija.

- pojedinim astmatičarima smeta kada dišu preduboko. Jedan od načina da umanjite rizik od astme uzrokovane fizičkom aktivnošću jeste da nosite masku koja zadržava toplotu i vlažnost, time ograničavajući upliv hladnog suvog vazduha.

- nekoliko minuta dnevno stojte uspravno, širite grudi i dišite duboko. Osmislite jednostavne vežbe (na podu, uza zid, itd) koje će vam pomoći u ovome. Disanje vežbajte više kroz nos, nego kroz usta.

- vežbajte „disanje u snu", tako što ćete disati sporije i dublje nego obično, sa tri sekunde pauze nakon što udahnete najviše što možete i nakon što izdahnete.

- preselite se na selo, gde je čistiji vazduh.

PRAŠINA - Nabavite dobar usisivač i otarasite se prašine i grinja iz kreveta, jastuka, pragova i tepiha sa poda. Izbegavajte jastuke i jakne sa guščijim perjem. Zna se takođe da i mrtve bubašvabe mogu izazvati napad astme. U kućnm biljkama mogu se naći spore buđi. Dobro očistite kupatilo od buđi, naročito slavine.

- izbacite iz kuće stvari koje skupljaju prašinu: tepihe, venecijanere, zavese, itd. Pamučne zavese koje se peru možete zadržati. Izbegavajte korišćenje električnih fenova, jer oni skupljaju prašinu.

- nemojte u kući držati pse, mačke i druge životinje sa krznom, kao ni ptice.

- prekrijte dušeke plastičnim materijalom, a čaršave perite u vreloj vodi svake sedmice.

- Pogledajte i poglavlja „Polenska groznica" i „Alergije".

HIDROTERAPIJA - Neutralna kupka pred spavanje, topla obloga na stomak, konzumiranje što više vode, klistir pre spavanja, postepena hladna kupka, ispiranje debelog creva hladnom vodom u slučaju trovanja i proširenog debelog creva. Sredite stomačne smetnje koje imate. Ako je koža neaktivna, izazovite znojenje nekom od hidroterapijskih metoda, pa posle toga primenite odgovarajuću vrstu hladne kupke.

- stavite hladni osveživač vazduha u sobu, naročito tokom zime kada vazduh postane suv zbog grejanja.

- pogledajte i poglavlja „Alergije" i „Polenska groznica".

ATLETSKO STOPALO

SIMPTOMI – Plikovi i/ili ispucala koža na stopalu, naročito između prstiju. Prisutan je svrab, peckanje i (u težim slučajevima) gnoj i ranice. Dok se razvijaju, plikovi i/ili ispucala koža omekšavaju, postaju beli i ljušte se. Kod težih slučajeva prisutan je bol. Stanje se obično pogoršava kad je vreme toplije.

UZROCI – Atletsko stopalo izaziva jedna ili više vrsta parazitskih gljivica. Gljivične infekcije kože je teže neutralisati od bakterijskih. Ovakav problem može nastati kad god se stopala nalaze u toploj i vlažnoj sredini. Češanjem oboljenje se prenosi na ruke, ispod noktiju i druge delove tela.

Gljivice koje uzrokuju pojavu atletskog stopala šire se brzo, dok se blagotvorne bakterije uništavaju antibioticima i lekovima.

Ovi organizmi se prenose kada hodate bosi po zaraženom podu oko bazena, tuševa i drugih javnih mesta.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite hranu bogatu hranljivim sastojscima, uključujući dosta voća i povrća. Nemojte jesti prerađenu i nezdravu hranu. Uzimajte namirnice bogate vitaminima A, B kompleksom i C. Jedite cela zrna žitarica, mahunarke i orašaste plodove.

- ne konzumirajte meso, kola pića, kofein, hranu sa šećerom i prženu hranu.

OBUĆA I ČARAPE - Jedite hranu bogatu hranljivim sastojcima, a nemojte jesti prerađenu i nezdravu hranu. Uzimajte namirnice bogate vitaminima A, B kompleksom i C.

- održavajte stopala suvim. Nakon kupanja dobro obrišite predeo između prstiju. Nosite pamučne čarape i menjajte ih svakog dana (idealno je 2 puta dnevno).

- obuća: da bi vam stopala ostala suva i da ne bi bila topla, nosite samo onu obuću od koje vam se stopala neće znojiti. Najbolja je obuća od kože. Nemojte nositi obuću od gume, čak ni onu skupu, kao ni plastičnu ili vodootpornu obuću. Ona stvara vlažnu i toplu sredinu, koja odgovara gljivicama. Nikad ne nosite teške čizme tokom celog dana.

- ne nosite istu obuću 2 dana uzastopno. Tako će obuća moći dobro da se osuši. Pospite „Lysol" (ili neki drugi osveživač obuće) na krpu i obrišite obuću iznutra.

- čarape: da bi vam stopala ostala suva i da ne bi bila topla, menjajte čarape 3-4 puta dnevno. Kuvajte čarape da biste uništili gljivice. Kada ih operete, dobro ih ispirajte, da bi se sklonio sav deterdžent (koji pogoduje gljivicama). Obujte čiste čarape pre nego što se obučete. Na taj način smanjujete rizik od inficiranja prepona.

- sunčeva svetlost: gljivice ne vole sunčevu svetlost. Tokom akutne faze, budite bosi. Što češće ih izlažite sunčevoj svetlosti. Bilo bi odlično da šetate bosi napolju po suncu. Obuću stavite na sunce, okrenutu ka njemu.

- ne hodajte bosi po kući, da se drugi ne bi zarazili. Takođe, nikad ne hodajte bosi po javnim mestima (javna kupatila, svlačionice, oko bazena, moteli, hoteli). Nosite ili cipele ili papuče.

LEKOVITO BILJE - Isecite sirov beli luk i nekoliko dana držite ga samlevenog ispod prstiju u vašoj obući. Kupite isitnjeni beli luk i 2 puta dnevno ga posipajte po obiući. Beli luk ima bolje dejstvo od fungicidnih lekova. Tinktura **Imuno Tonik** na bazi belog luka je odlična kada se posle na obolela mesta. U ostalo odlično fungicidno bilje spadaju: đumbir, sladić, kamilica, ehinacea, ljutić, astragalus i ulje od kurkume.

- primenite prirodne fungicide, poput ulja od čajnog drveta ili taheba. Pijte 3 šolje čaja od taheba dnevno. Takođe stavite i jaku smesu od njega na stopala.

- dodajte 20 kapi ulja od čajnog drveta u lavor sa vodom. Držite stopala u njoj 15 minuta, 3 puta dnevno. Posle toga ih dobro obrišite i na stopala stavite malo nerazblaženog čaja od čajnog drveta.

- na oboleli deo primenite bokvicu i ulje od čajnog drveta.

- primenjujte sok od limuna na oboleli deo 1-2 puta dnevno. Druga metoda je da primenite jak čaj od izdrobljenih bobica kleke. Pomešajte beli luk sa malo ulja i to nanesite na oboleli deo.

- primenite sodu-bikarbonu na oboleli deo, naročito između prstiju. Pomešajte 1 kašičicu sode-bikarbone sa malo tople vode. Primenite, zatim obrišite stopala i nanesite puder za bebe. Puder za bebe sadrži zdrobljeni talk koji gljivice ne mogu da vare.

- dva puta dnevno nanosite gel od obične aloje, sok od crnog luka ili ulje od vitamina E.

- jednom dnevno potopite stopala u kupku biljnog čaja od majčine dušice i ljutića, ili mešavine jednakih delova čaja od majčine dušice i kamilice.

- svakog dana perite stopala mešavinom jednakih delova sirćeta i vode. Potom ih dobro obrišite, i na kraju primenite na oboleli deo biljno ulje.

- potopite stopala u mešavinu 2 kašičice soli i jednog litra tople vode, tokom 5-10 minuta. Dobro obrišite stopala, i ponavljajte ovaj postupak dok ne prođe oboljenje.

- primenite isitnjeni ljutić na oboleli deo. Pred spavanje stavite sirov med. Spavajte u vunenim čarapama i ujutru operite stopala.

- iscedite zeleni biljni sok iz mišjakinje, bokvice, blitve ili neke druge biljke, i primenite ga na oboleli deo. Posle toga hodajte bosi po suncu.

Imajte na umu da primena jakih smesa na atletsko stopalo može da uzrokuje pojavu osipa po rukama i drugim mestima. Ako ste tako uradili iz neznanja, budite nežniji prema stopalima od sada. Kada prođe infekcija stopala, proći će i taj osip.

- ako je prisutan bol, stavite hladne obloge. Ako se stanje pogorša, počne da izlazi gnoj ili se javi groznica, konsultujte se sa lekarom.

- videti i odeljke: „Fungicidno bilje" i „Tinea", koja je veoma slična ovom gljivičnom kožnom oboljenju.

AUTIZAM

SIMPTOMI – Simptomi se lako primećuju i pre treće godine: vidljivo nereagovanje na ljude i okolinu, ravnodušnost prema pruženoj ljubavi, i povlačenje u sebe.

Oboleli ponekad radi čudne stvari, poput udaranja stopalom dok sedi, neprestanog pomeranja napred-nazad, sedenje i ćutanje tokom dužeg perioda, izlivi hiperaktivnosti ujedajući ili udarajući u sopstveno telo.

Prvi ključni simptomi: ne mrmlja u prvoj godini kao druge bebe, već razvoj jezika, nakon što je počeo, naglo prestaje. Ne odaziva se na svoje ime, iako ima normalan sluh. Ne pokazuje stvari prstom da bi privukao pažnju majke. Izbegava kontakt očima i grljenje.

Autistična deca su normalnog izgleda, ali imaju slab kontakt sa stvarnošću. Pored gore navedenih simptoma, slaba im je sposobnost učenja i često imaju mentalni nedostatak. Vrlo su retki su slučajevi koji imaju neverovatne sposobnosti za muziku ili matematiku.

UZROCI – Glavni uzrok pojave autizma je vakcinacija. Autizam nije bio poznat do 1943. godine i pojavio se u vreme kada je u Americi uvedena prva vakcina za masovnu upotrebu protiv velikog kašlja. Deca Amiša, koji žive u prirodi i ne vakcinišu se, nikad ne oboljevaju od autizma.

- knjiga „Vakcine - novi genocid" autora Vensa Ferela sadrži informacije o vezi MMR vakcina, koje se daju bebama i deci, sa ogromnim porastom slučajeva autizma. Dokaza ima na pretek: MMR vakcine su glavni uzrok nastanka autizma.

- mogu nastati opasni problemi ako deca, naročito bebe, prime vakcinu. Naročito je opasna vakcina protiv rubeola, koja je sastavni deo MMR vakcine.

Evo nekih od podataka u vezi s tim:

- *Vejkfild/Voker-Smitovo istraživanje*. Godine 1998. sprovedeno je istraživanje nad 12 dece u Velikoj Britaniji, koja su imala problema sa crevima i koja su odjednom izgubila moć govora; 9 od njih 12 se smatralo definitivno autističnim. Suština je u tome da su roditelji od osmoro dece, ili njihovi lekari, primetili problem nedugo nakon što su ta deca primila MMR vakcinu.

- Nemojte dozvoliti da vam dete bude vakcinisano.

PRIRODNO LEČENJE - Postoje slučajevi autistične dece koja su se izlečila, obično tokom adolescencije.

- poboljšanje ishrane je jedan od najboljih prirodni lekova za njih, kao i život u prirodnom ambijentu, na čistom vazduhu, druženje sa roditeljima, igranje sa životinjama, naročito jahanje konja.

- ishrana treba da sadrži dosta biljnih vlakana i da 50-75% čini sirovo voće i povrće.

- bez rafinisane i brze hrane, šećera, mlečnih proizvoda, proizvoda od belog brašna bilo koje vrste, svih vrsta mesa, pržene i masne hrane.

- ako imate autistično dete, dajte mu veće količine namirnica sa B vitaminima, kao što je inaktivisani kvasac i biljke bogate ovim vitaminima.

- važna je i redovna, umerena fizička aktivnost.

- tinkture **Nervi 1** (za opuštanje nerava), **Nervi 2** (za regeneraciju nerava) i **Mozak** (za bolji dotok kiseonika u mozak) pokazale su se kao veoma korisne za oporavak od autizma.

AUTOIMUNA OBOLJENJA

SIMPTOMI – Zavisno od vrste autoimunog oboljenja.

UZROCI – Bolest nastaje kada telo, takoreći, postane alergično samo na sebe. To je posledica neadekvatne, nezdrave ishrane, zagađivača iz okoline i sa radnog mesta, vakcinacije, a naročito stresa. Evo nekoliko lekova koji pomažu kod određenih vrsta autoimunih oboljenja:

PRIRODNO LEČENJE - Jedite samo zdravu hranu. Nemojte konzumirati meso, zasićene masti, kofein, alkohol i duvan.

- dr Roj Svenk je 20 godina proveo proučavajući ovaj problem, otkrivši da ishrana sa visokozasićenim mastima pogoršava stanje, pa da je stoga važno da se jede samo hrana sa niskim sadržajem zasićenih masti (2 kašike sirovog ulja od lanenog semena, ili bez ikakvog ulja).

- uzimajte magnezijum. Tušt je biljka koja je najbogatija sa magnezijumom (2% suve mase), posle koje sledi seme maka i stočni grašak. Tušt možete popariti, a možete ga jesti i u sirovom stanju u salati.

- ulje od crne ribizle sadrži gama-linolensku kiselinu (GLA), koja je korisna za slučajeve multiple skleroze, ali i za sva druga autoimuna oboljenja. Nje ima i u boraniji i ulju od jagorčevine. Ovo drugo je odlično za multiplu sklerozu.

- borovnica sadrži oligomerne procijanidine (OPC), koji pomažu u sprečavanju nastanka autoimunih oboljenja i ublažavaju antiupalnu aktivnost kod istih.

- ananas sadrži pankreatin i bromelain, dva enzima koji razbijaju molekule proteina u želucu, tako da se hrana lakše svari. Ti enzimi smanjuju i cirkulišuće imuno-komplekse (CIC) koji se javljaju kod nekoliko vrsta autoimunih oboljenja. Oni aktiviraju imuni sistem da napadne sopstveno telo.

- ginko sadrži nekoliko posebnih terpenskih molekula (ginkolida) koji smanjuju upalu i ublažavaju alergijske procese kod autoimunih oboljenja.

- hiperbarična terapija može biti od koristi.

- uzme se kopriva u ruke (sa rukavicama), i njome se udara po određenom delu kože, čime se u nju zabijaju male dlačice sa kopriva, koje ubrizgavaju nekoliko blagotvornih hemijskih jedinjenja, poput histamina (jedinjenje koje često izaziva alergije, poput polenske groznice).

- u ostalo korisno lekovito bilje spadaju: ginko, hmelj, kamilica i odoljen.

AFTE

SIMPTOMI – Mali ovalni ili okrugli beli ulceri koji mogu biti jako bolni. Pojavljuju se na jeziku, desnima, sa unutrašnje i spoljne strane usana, i unutar obraza.

U početku liči na crvene tople tačke koje postaju poput čira i okružene su žutom linijom. Posle toga se pojavljuje žućkasta mešavina tečnosti, bakterija i belih krvnih zrnaca. Često može da peče ili pecka tokom 1-3 dana, pre nego što se pojave afte.

Afte se razlikuju od grozničavih plikova, jer kod njih plikova nema.

UZROCI – Grčka reč „aftae" znači „upaliti". Za moguće uzroke se smatraju alergije, stres, nedostaci vitamina, endokrina neravnoteža i virusne infekcije.

Veća je šansa da ih imate ako su ih i vaši roditelji imali. Uglavnom se ne javljaju do 20. godine, a jednako ih ima i kod žena i kod muškaraca. Kod starijih ljudi su ređe zastupljene. Obično se zaleče same od sebe u roku od 1-2 sedmice. Postoji podatak da ih je čak 40% odrasle populacije nekad imalo. Pojedini ljudi ih stalno dobijaju. Dok ljudi sa Kronovom bolešću (oboljenje digestivnog trakta) su skloniji od drugih da ih dobiju. Uzrok mogu biti vakcine i antibiotici.

Često su tada prisutni i gastro-intestinalni simptomi, tako da alegije na nezdravu hranu neretko mogu biti uzrok. U ostale uzroke spadaju: loši veštački zubi, loše plombe i proteze.

PRIRODNO LEČENJE - Čim osetite prvo peckanje, počnite sa uzimanjem namirnica bogatim vitaminom C.

Jedan od najboljih tretmana jeste primena isitnjenog ljutića ili vlažne kesice za čaj od ljutića na aftu. Time se može ublažiti i bol.

Isperite usta vrućom vodom da biste privukli lekovitu krv i ublažili bolove. Ovo je jednostavna hidroterapijska metoda.

Nekoliko puta dnevno iscedite na aftu ulje sa vitaminom E (iz kapsule). Primenite sodu-bikarbonu na isto mesto.

Smirna i lesak popravljaju nanetu štetu. Dobri su močvarna trava i čičak.

Grgoljite u ustima sok od hlorofila ili pšenične trave. Ispirajte usta sokom od obične aloje 3 puta dnevno.

Na prvi znak afti, nanesite tabletu sa aktivnim ugljem i držite je dok ne prođe bol ili peckanje (15-20 minuta). Ugalj apsorbuje viruse i mikroorganizme, zaustavljajući dalji razvitak.

Stavite po kap troprocentnog hidrogen-peroksida na svaku aftu ili ga razblažite (3 dela vode, 1 deo peroksida) i stavite u usta. Potom ga ispljunite i isperite usta vodom.

Afte mogu biti uzorkovane tečnošću za ispiranje usta, kafom ili određenom vrstom hrane – naročito previše začinjenom hranom i nezdravim kolačima.

Crni luk smanjuje broj afti. Ubacite ga u svoju ishranu. Ne jedite meso 2 sedmice. Meso povećava kiselost u telu. Prestanite da ga jedete uopšte i manje su šanse da dobijete afte.

Ne jedite beli šećer i rafinisanu hranu.

Pazite da ne povredite unutrašnji ili okolni deo usta. Koristite meku četkicu za zube, bez paste. Nemojte se ugristi za jezik ili obraz, to jest, nemojte pričati ili pomerati glavu dok nešto jedete.

Ako imate afte koje neće da se zaleče, posetite zubara. Postoje određena oboljenja koja počinju sa aftama ili grozničavim plikovima, ali su mnogo opasnija.

BAKAR - nedostatak

SIMPTOMI – Dijareja, usporen rast, neadekvatno iskorišćavanje gvožđa i proteina. Kod beba: nepravilan razvoj kostiju, nerava i pluća.

UZROCI – Za razliku od Vilsonove bolesti, kod koje je prisutan višak bakra, u ovom slučaju radi se o manjku bakra.

Ne proizvodi se dovoljno crvenih krvnih zrnaca, bela krvna zrnca ne mogu da se izbore sa infekcijama, gvožđe se ne apsorbuje, dolazi do anemije usled nedostatka bakra i problema u mentalnom i fizičkom razvoju. Može uzrokovati anoreksiju, a delom i spru i obolejnja bubrega.

Bez dovoljno cinka, bakar ne može da se apsorbuje i iskoristi, a bez bakra, gvožđe ne može da se apsorbuje i iskoristi.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte 5 mg bakra dnevno tokom jednog meseca, a onda smanjite na 3 mg dnevno.

Uzimajte 30 mg cinka dnevno, ali ne više od te količine, jer previše cinka ometa apsorpciju bakra.

Uzimajte 100 mg gvožđa dnevno. Najbolje je da se ne uzima u vidu tablete, već iz prirodnih izvora. Svakog dana uzimajte kašičicu crnog šećernog sirupa, koji je najbogatiji izvor gvožđa.

Uzimajte multivitaminski dodatak svakog dana.

Bebe koje se hrane samo kravljim mlekom pod većim rizikom da imaju nedostatak bakra.

BAROTRAUMA UHA - problemi sa pritiskom

SIMPTOMI – Eho, odzvanjanje, punina, bol i privremeno zvonjenje ili zujanje u ušima tokom naglog spuštanja ili podizanja.

UZROCI – Ako je pritisak sa spoljne strane bubne opne veći od pritiska sa unutrašnje strane, srednje uho postaje bolno i oštećeno. Promene u vazdušnom pritisku nastaju kada se leti avionom, tokom gnjurenja, kod padobranaca, kad se roni, tokom vožnje kolima na većim nadmorskim visinama ili u liftu koji brzo ide.

Ekstremna neravnoteža u pritisku može izazvati pucanje bubne opne (poglavlje „Ušobolja i infekcija uha"), krvarenje u srednjem uhu ili oštećenje unutrašnjeg uha. Tako može doći do gubitka sluha ili vertiga.

PRIRODNO LEČENJE - Gutajte ili zapušite nos i izdahnite zatvorenih usta. Tada će se eustahijeve tube, koje povezuju uši sa nosom i grlom, obično otvoriti, propustiće vazduh do srednjeg uha i tako izjednačiti pritisak. Barotrauma nastaje ako u srednje uho ne uđe dovoljno vazduha.

Drugi načini izjednačavanja pritiska: pomeranje vilice levo-desno, srkanje tečnosti, ostati budan tokom vožnje i sedeti uspravno pri spuštanju, jedite neku hranu ili začin, ili zevajte.

Evo jedne „puckave metode" (zvane i Valsalvin manevar): prstima pritisnite nozdrve, usta napunite vazduhom i zatvorite ih. Na kraju, ili udarite po obrazima ili uz pomoć mišića obraza i grla izbacite vazduh u zadnji deo nosa.

Maloj deci dajte da naduvavaju balon. Bebama dajte flašicu sa vodom ili sokom, kako bi što češće gutala.

Veći rizik od barotraume postoji ako su eustahijeve tube blokirane usled prehlade ili infekcije uha. Ako imate prehladu ili infekciju uha, nemojte ići na let ili ronjenje.

BELOVA PARALIZA (paraliza lica)

SIMPTOMI – Prisutan bol u licu i/ili vratu. Obično je samo jedna strana zahvaćena. Tu su i simptomi slabosti, bolovi i osećaj bockanja, peckanja i miljenja po koži. Jedna strana lica može da malaksa, da izgleda oronulo.

Delimična ili potpuna paraliza mišića na jednoj strani lica; bol iza uveta na oboleloj strani; podbuo kraj usta, ponekad uz balavljenje; nemogućnost zatvaranja oka na oboleloj strani, uz stvaranje vode u očima; oštećenost čula ukusa.

UZROCI - Belova paraliza je paraliza jedne strane lica, koja je prepoznatljiva po izobličenom izgledu lica usled oštećenja facijalnog živca.

Obično nastaje kao posledica virusne infekcije koja je zahvatila facijalni živac (čelo, obraz, oko i usta). Uzrok istoj može biti povreda, iritacija senzornih nerava ili korena živca, truli zub, nazeb lica tokom spavanja (krv se smrznula u tom delu lica), ponekad i infekcija disajnih puteva, kao i konzumiranje velikih količina mesa. Osobe koje su isključivo na biljnoj ishrani retko imaju ovu vrstu problema.

Za Belovu pralizu se često misli da je šlog, jer se pojavi iznenada i dovodi do utrnuća i delimičnom ili potpunom gubitku kontrole nad mišićima u obolelom delu. Međutim, to ipak nema veze sa šlogom.

Ako se pravilno leči, postoji 80% mogućnosti značajnog oporavka. Svi ljudi koji pate od de-

limične paralize lica i 3/4 onih sa potpunom paralizom dožive oporavak bez ikakvog lečenja. A pošto se većina njih oporavi tako spontano, onda ne treba da uzimaju lekove ili da idu na neku operaciju.

Ali, veće oštećenje čula ukusa i/ili smanjeno lučenje suza u očima predstavljaju znak da će takvo stanje opstati, naročito kod starijih ljudi.

Belova paraliza može snaći ljude svih uzrasta, ali najčešće zahvata ljude između 20 i 40 godina, neretko u letnjim mesecima (pogotovo avgust). Što je osoba mlađa, veća je šansa za potpunim oporavkom. Uz odgovarajući tretman, paraliza lica obično nestane u roku od dve sedmice, mada za potpun oporavak možda bude bilo potrebno i do tri meseca. Poneki ljudi i nakon toga ostanu slabi, pa se paraliza lica kasnije ponovo pojavi.

PRIRODNO LEČENJE - Pogledajte poglavlje „Neuralgija" za više informacija.

- pobrinite se da vam tokom noći, na spavanju, ne struji hladan vazduh po licu, dok vam je ostatak tela u toplom pod ćebetom. Jer kad se to dešava, onda deo tela izložen hladnom vazduhu ne odmara se kako treba, dok nerv u licu ili vratu može da se smrzne i onda da stvara probleme.

- primenjujte toplu vlažnu oblogu 2 puta dnevno po 20 minuta, protiv bola i osetljivosti. Nakon toga primenite blagu masažu.

- ako je i oko zahvaćeno, ispirajte ga čistom vodom 4 puta dnevno, kako bi ostalo vlažno i čisto od prljavštine. Nošenjem naočara za sunce smanjuju se isparavanja iz oka. Povremeno zatvorite to oko prstom, da bi se odmorilo. Nosite povez za oko tokom noći kako biste ga zaštitili.

- kasnije, kada počnu mišići ponovo da funkcionišu, treba vežbati mišiće lica: pred ogledalom možete pomerati čelo, zatvarati obolelo oko, skupljati usta, pomerati ih levo-desno, napućiti obraze i probati da zviždite.

- dok se problem ne reši, uveče stavljajte kašne obloge sa ugljem na oboleli deo nerava, i budite na ishrani sa malo soli. To će pomoći da se oslobodite tečnosti koja dolazi od tih nerava.

- lekovi koji se najčešće daju u ovom slučaju imaju negativne efekte na vaše zdravlje.

BERI-BERI (nedostatak vitamina B_1)

SIMPTOMI – Kod dece: zbunjenost, slabost mišića, usporen rast, grčevi, mučnina, povraćanje, tegobe u stomaku i crevima, dijareja i zatvor. Kod odraslih: gubitak telesne težine, dijareja, edem, umor.

UZROCI – Beri-beri je uzrokovan nedostatkom tiamina (vitamina B_1), ali i drugim vitaminima B grupe. Ova bolest nije česta na Zapadu, ali je ima mnogo na Istoku, gde se ljudi pretežno hrane poliranim (prerađenim) pirinčem. Mekinje pirinča sadrže vitamine, dok jezgro sadrži samo skrob i proteine.

U Americi beri-beri se javlja u slučajevima alkohlizma, hipotireoidizma, trudnoće, infekcije ili stresa.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite braon pirinač, sirovo voće i povrće, semenje, orašaste plodove, mahunarke i žitarice u celom zrnu.

Nemojte piti tečnosti za vreme jela, jer tako spirate vitamine koji su rastvorljivi u vodi.

BESNILO (hidrofobija)

SIMPTOMI - Javlaju se 1-4 meseca nakon ujeda, a ponekad i kasnije: utrnulost, bol i peckanje na mestu ugriza, koji se potom šire, i osobi je sve teže da guta, diše i govori. Zatim se javljaju sve jači grčevi u mišićima, i osoba se sve više ponaša manijakalno. U poslednjim fazama se javlja depresija i iscrpljenost. Ponekad dolazi do paralize, kome i smrti. Ako su ti simptomi počeli već da se ispoljavaju, ugrižena osoba će verovatno umreti. Besnilo se može preneti i ujedom inficiranih slepih miševa, lisica, tvorova i drugih životinja.

UZROCI - Zarazna bolest koja uništava nervne ćelije iz dela mozga i dovodi do smrti. Ljudi i sve toplokrvne životinje mogu da dobiju besnilo. A pošto je jedan od simptoma besnila nemogućnost gutanja vode, ona se naziva i „hidrofobija" (strah od vode). Bolest se prenosi preko ugriza životinje ili njene pljuvačke koja je ostala u rani. Pojedine životinje dobiju besnilo zbog toga što su udisale vazduh u pećinama u kojima su milioni slepih miševa spavali tokom dana. Najčešći izvori besnila kod ljudi jesu psi i divlje životinje.

Kada virus uđe u telo, on putuje duž nerava do kičme i mozga, uzrokujući upalu. Jednom kada se simptomi pojave, smrt je neizbežna.

MEDICINSKI TRETMAN - Postoji standardan medicinski tretman za besnilo:

- skoro svi slučajevi besnila kod ljudi uzrokovani su ugrizom pasa. Životinja može preneti bolest pre nego što se simptomi pojave kod nje, ali, osim u retkim slućajevima, simptomi će se

pojaviti u roku od 10 dana ako je stvarno reč o besnilu.

- ako je uopšte moguće, veoma je važno da se uhvati životinja koja je nanela ugriz, da bi se ispitala. Ta bolest toliko brzo napreduje, da se simptomi pojave kod životinje pre nego što se pojave kod osobe koja je ugrižena. Ako je životinja besna, simptomi će se pojaviti u roku od dve sedmice, kada bi ugrižena osoba trebalo da počne sa primenom Pasterovih injekcija protiv besnila (osim ako se dokaže da ta životinja nije bila besna).

- a ako je životinja pobegla i nije ju je moguće pronaći, onda se treba odmah krenuti sa serijom injekcija protiv besnila.

- ako se krene sa injekcijama, a u međuvremenu se pronađe životinja koja je nanela ugriz, i otkrije se da nema besnilo, treba stati sa primenom Pasterovih tretmana.

- oko 10-12% osoba koje ugrize besna životinja, a ne leče se, dobija besnilo i umire. Sa primenom Pasterovog tretman se počinje u roku od dve sedmice ili manje nakon ujeda životinje; oko 1/3 od 1% takvih osoba umire.

- malo je poznato da se besnilo može nenamerno preneti i u bolnicama. Besnilo se ponekad pogrešno dijagnostikuje kao šlog. Nakon smrti, deo tkiva takve osobe se može transplantovati u drugu osobu.

- ako vam vaše dete ugrize njegov hrčak, nemojte misliti da detetu treba davati injekcije protiv tetanusa, jer ako hrčka imate najmanje 3 sedmice, i ne ispolji nijedan simptom besnila, onda to znači da nije imao besnilo.

- injekcije protiv tetanusa se daju tokom 10 dana, i one toliko teško padaju osobi koja ih prima da je često potrebno da bude u bolnici zbog respiratornih problema. Sa druge strane, te injekcije spasavaju život ako ste zadobili besnilo.

PRIRODNO LEČENJE - Odmah ranu isperite vodom; onda pomešajte jednake delove sirćeta i tople vode, pa time isperite ranu; kada se osuši, nanesite 1-2 kapi hlorovodonične kiseline u svaku ranu. Uradite to čak i ako je pas samo lizao neku od vaših rana na telu. Radi predostrožnosti, možete primeniti i zatezni čvrsti zavoj i gumenu vakumsku kapicu kao u slučaju opisanog ujeda zmije u odvojenom poglavlju. Ako nemate hlorovodoničnu kiselinu, a nalazite se daleko od grada, onda možete malo spaliti ranu uz pomoć uvećavajućeg stakla izloženog suncu ili upotrebom vrelog gvožđa. Posle toga ranu tretirajte kao da je u pitanju opekotina, sve dok se ne zaleči. Ovakva metoda obično sprečava dalje komplikacije.

- može da se stavi hlorovodonična kiselina u ranu, da bi se neutralizovali otrovi iz pljuvačke životinje. Zatim treba uzimati tinkture **Imuno Plus** i **Imuno Tonik**.

- dobro je primeniti parne kupke obično na 46-49 stepeni u slučaju besnila. Osobe obolele od dijabetesa, bolesti srčanih zalistaka, težeg oblika ateriioskleroze i iscrpljenosti ne bi trebalo da primenjuju parne kupke.

- rana se odmah ispere sa toplom vodom i sirćetom; onda se pusti da se osuši, i potom se u ranu stavi nekoliko kapi hlorodovodonične kiseline, koja će neutralisati i uništiti otrov iz pljuvačke životinje.

- ubaci se 1 kašičica tinkture **Pluća** od lobelije u pola litra kipuće vode, i to se popije što je više moguće, da bi se izazvalo povraćanje i pročišćavanje stomaka. Nakon toga se primeni visoki (temeljni) klistir s lobelijom i mačjom metvicom. Ovaj lek bazira se na teoriji da će besnilo biti neutralisano ako se pročiste stomak i creva.

- primenite metodu sa vlažnim ili suvim čaršavom, da biste izazvali preznojavanje; ili metodu sa trljanjem čaršava, posle koje sledi metoda s vlažnim čaršavom. (Pogledati poglavlje o hidroterapiji za više informacija.) Ova metoda je slična metodi parne kupke, jer obe zagrevaju telo u cilju eliminacije virusa besnila.

- protiv jačih infekcija od velike koristi su beli luk i drugi biljni antibiotici. Videti poglavlja „Groznica" i „Biljni antibiotici".

SIMPTOMI BESNILA KOD PSA - Da li je pas koji vas je ujeo bio besan? Evo siptoma besnila kod psa koje možete prepoznati:

- u početku se javljaju velike promene u ponašanju. Ili postaje previše druželjubiv ili previše besan; laje kao da je promukao.

- može ubrzo doći do paralize: prvo zahvata donju vilicu, onda zadnje noge, pa vremenom i ostatak tela.

- pas tada pokušava da pobegne. Može trčati kilometrima, režeći na svakog ko mu stane na put, mada pojedini psi nikada ne prođu kroz ovu fazu.

- na kraju pas biva iscrpljen i nastupa paraliza, obično vilice.

Ako pas pokaže znake besnila, mora se zavezati i da se posmatra 2 sedmice.

- videti i poglavlje „Ujed psa i drugih životinja", kao i poglavlje „Antispazmatične tinkture".

BEŠIKA - problemi

PRIRODNO LEČENJE

Hidroterapija

Atonija bešike – Uzlazni mlaz upravljen ka gore, u ovom slučaju, na prepone, kao i mlaz samo direktno na stomak.

Upala bešike – Pijenje dosta vode, odvodna sedeća kupka 2 puta dnevno, tople obloge za noge posle koje sledi primena suve toplote na noge (radijantna kupka), neutralna kupka 2-3 dnevno 20-40 minuta, dugotrajna neutralna sedeća kupka, hladna trljanja, trljanje hladnim peškirom, vruća obloga na predeo bešike, topli klistir, topla obloga za karlicu, zdrava ishrana.

Iritirajuća bešika – Kada nema upale, primenite vruću 5-minutnu sedeću kupku, posle koje sledi neutralna sedeća kupka 10-20 minuta. Topla obloga na karlicu, zagrevana obloga na prepone i genitalije, odvodna sedeća kupka i klistiranje toplom vodom.

Insuficijenacija bešike – Leđni tuš. To je ručno polivanje vode po dorzalnom delu (gornjem i centralnom delu) kičme, mlaz treba da teče brzo gore-dole, 7,5 - 10 cm sa obe strane kičme. Za iritabilnost bešike (spinalnog porekla) koristite mlaku vodu.

Paraliza bešike – Svakodnevno klistiranje i hladan tuš na tabane.

Retencija (zadržavanje) bešike – Lumbalni odvodni tuš. Treba da se primenjuje vruća voda, a onda samo nakratko hladna; tako se deluje protiv retencije bešike, usled grča u njenom vratu.

BIRGEROVA BOLEST

SIMPTOMI – Stalan osećaj hladnoće u ekstremitetima često je prvi simptom, ali mogu biti prisutni i utrnulost, peckanje i bolovi. Kada duže vremena nisu izdignute, noge mogu postati plavkaste boje. Problem uglavnom počinje od stopala. Ali, može, i hoće, da se pojavi na šakama, i vremenom, po celom telu, ako se uzrok ne otkloni.

Stanovnici Azije pate od ove bolesti češće od drugih. A na jednu ženu dolazi 75 muškaraca sa istim problemom. Najčešće se javlja kod ljudi starosti između 20 i 45 godina. Smenjuju se periodi pogoršanja stanja i privremenog odustva bolesti.

UZROCI – Ovo je zapaljenje zida krvnih sudova, uz zgrušavanje krvi i zadebljavanje zidova. Vremenom se potpuno zatvore.

Glavni uzrok je upotreba proizvoda od duvana. Skoro nikad nepušač ne dobije Birgerovu bolest.

PRIRODNO LEČENJE - Prestanite sa upotrebom nikotina u svim njegovim formama. On vas ubija na više načina.

- koristite tretman označen za Rejnoovu bolest. Šetanje je jedna od najboljih vežbi za poboljšanje dotoka krvi ka nogama.

- lezite na krevet i podignite noge. Držite tako 1-2 minuta ili dok ne poblede. Zatim sednite na kraj kreveta i noge neka budu dole dok ne dobiju ružičastu boju. Ponavljajte ovo 5 puta, 3 puta dnevno.

- nemojte sedeti duže vremena na jednom mestu, a da povremeno ne ustajete i šetate. Spavajte na čvrstom dušeku. Nikad ne ukrštajte noge.

- videti odeljak „Rejnoova bolest".

BITOOVE TAČKE

SIMPTOMI – Ispupčene i jasno vidljive bele mrlje na vežnjači.

UZROCI – Vežnjača je tanka membrana koja pokriva vidljivi deo oka. Uzrok je najčešće veliki nedostatak vitamina A, s tim da boravak u prostoriji sa duvanskim dimom pogoršava problem.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte namirnice bogate vitaminom A.

- pijte 2-3 šolje soka od šargarepe dnevno, kao i crveno i žuto povrće.

- nemojte provoditi vreme u prostoriji sa pušačima.

- pravilno se odmarajte, vežbajte i budite na vazduhu.

BOGINJE (variola)

SIMPTOMI – Potrebno je 12-14 dana da se bolest razvije nakon što se dobije. Nekoliko dana nelagodnosti praćeno je jakim nazebom, jakom glavoboljom, strašnim bolovima u leđima i nogama, povraćanjem, groznicom, gubitkom apetita i ponekad grčevima.

Onda se groznica smanji, a nastupi osip. Bol nestaje, ali ova veoma zarazna bolest i dalje može da se prenese.

Osip u početku čine tvrde crvene bubuljice, koje se pojavljuju najviše na čelu, vratu i ručnim zglobovima. Postepeno se ispunjavaju čistim se-

rumom, postaju plikovi, udubljuju se u sredini i potom ispunjavaju gnojem (pa se zovu gnojnice).

UZROCI – Nehigijenski uslovi života i loša ishrana. Ova bolest je vrlo zarazna.

PRIRODNO LEČENJE - Zovite lekara. Neka pacijent leži u krevetu i prozori neka budu zamračeni, ali da i dalje ima strujanja vazduha i da bude stalna umerena temperatura ne veća od 21 stepena.

Pacijent treba da bude na postu sa sokovima. Tokom faze groznice, dajte mu da pije dosta limunade, bez zaslađivanja.

Primenite temeljne biljne klistire, radi pročišćavanja creva. Međutim, tokom drugog do četvrtog dana, kada počne da se pojavljuje osip, ne dirajte stomak i creva.

Kada je koža vruća i suva, dajte mu da pije tečnost svakih sat vremena, dok ne dođe do preznojavanja. Možete da stavite jednake delove đumbira ili hajdučke trave i odoljena u šolju ključale vode. Neka se krčka 20 minuta. Pije se puna šolja na svakih sat vremena ili dok ne dođe do preznojavanja.

Ako temperatura pređe 39 stepeni, smanjite je kvašenjem mlakom vodom i mlakim klistirima. Primenite metodu sa vlažnim čaršavom, kako bi se pacijent ugrejao. Sve dok se temperatura ne snizi dovoljno, menjajte čaršav čim se ugreje.

Ako ima bolova u leđima i nogama, vruće vruća obloge mogu delimično da ih otklone. Ako je prisutan svrab na koži, okupajte pacijenta čajem od korena ljutića, korena štavelja ili korenom čička. Druga formula: pomešajte 30 g ljutića i 270 ml ulja od lanenog semena, i primenite to kad god želite.

Ako mu je hladno u ekstremitetima, zagrejte ih termosima sa vrućom vodom.

Za drugu groznicu primenite iste lekove kao za prvu; radite to na isti način ako je prvi put bilo dobro urađeno.

Otvorite plikove ubodom sterilizovane igle 4 dana nakon što se pojave na glavi. Zatim ih isperite hidrogen-peroksidom.

Pranje plikova čajem od ljutića često sprečava nastanak rupica. Još jedna formula jeste da se primeni mešavina tog čaja i vazelina. Ili da se koža pere čajem od štavelja i ljutića.

Tokom groznice ne jedite ništa osim ovsene kaše ako budete imali jak apetit. Posle toga treba da slede lagani obroci sa čorbom od povrća, ovsenom kašom i voćnim sokovima.

BOL U BOKU

SIMPTOMI – Oštar privremen bol na boku tela.

UZROCI – Bol nastaje usled grča u dijafragmi, smeštene između grudi i stomaka, kada ista ne dobija dovoljno kiseonika.

Trčanje je najčešći uzrok. Dvostruki pritisak od strane kontrahovanih stomačnih mišića (usled dizanja kolena tokom trčanja) i proširenih pluća odozgo (usled dubljeg disanja) mogu trenutno da prekinu dotok krvi do dijafragme. Tako nastaje grč u njoj.

Neravnomerno disanje takođe može izazvati ove grčeve, čak i kada se mnogo smejete.

Međutim, bol može nastati i usled zarobljenih gasova u crevima.

Ako se bol pojavljuje samo na desnoj strani, može biti da je reč o privremenom nedostatku kiseonika u jetri.

PRIRODNO LEČENJE - Prestanite sa radom i dopustite mišićima da se smire. Duboko izdišite i polako, duboko dišite. Možete pritom i masirati bolni predeo.

- naučite da dišete dublje. Više dišite iz dijafragme, nego iz pluća. I to je deo problema.

- nemojte raditi previše naporne vežbe manje od 2 sata pred obrok.

BOL U VRATU (ukočenost vrata)

SIMPTOMI – Bol u vratu.

UZROCI – Čest uzrok je dugotrajan rad sa pogrbljenim leđima i glavom nagnutom napred, kako bi osoba bolje videla šta radi. Uzrok može biti i neka povreda, kao i stres, nesanica ili artritis.

PRIRODNO LEČENJE - Stavite kesu sa ledom na zadnji deo vrata ili umotajte led u peškir pa držite.

- zatim primenite toplotu na oboleli deo, u vidu toplotnog jastuka ili tuša tople vode.

- obavite oko vrata peškir i zategnite ga nečim. Time će glava imati podršku i biće ograničeni bolni pokreti.

PREVENTIVA - Svakog dana radite vežbe za vrat, da biste ojačali i istegli vratne mišiće.

- za istezanje vratnih mišića možete pomerati glavu napred-nazad i levo-desno.

- za jačanje mišića možete jednom rukom gurati glavu u jednu stranu, pa onda u drugu. I možete je gurati napred, pa nazad. Uzmite zatim u ruke lak teret, 1-2 kg, držite ruke ispravljeno i podižite ramena.

- ili ovo: polako dižite ramena gore, a onda ih pustite nekoliko puta da se sama spuste, ne da ih vi spuštate.

- sedite u stolicama u kojima su vam leđa u pravilnom položaju.

- sedite uspravno, ne nagnuto. Pravo držite glavu i uvucite vilicu. Uredite sve tako da tokom rada gledate najčešće ispred sebe, a ne ka dole. Ni u jednom položaju nemojte sedeti predugo.

- povremeno stanite sa radom i odmorite. Ustanite, protegnite se i uradite nekoliko vežbi za vrat.

- sedište u kolima treba da bude dovoljno visoko kako biste mogli da gledate pravo, tačno ispred sebe.

- ako ste male visine, nemojte se izdizati, a ako ste veoma visoki, nemojte se saginjati.

- nemojte sedeti tako da zadnji deo vrata snosi najveći teret.

- težak teret uvek pažljivo dižite oslonjeni na noge, ne na leđa.

- spavajte na čvrstom (ortopedskom) dušeku.

- položaj pri spavanju je važan. Nemojte spavati na stomaku, već na boku, ili još bolje, na leđima.

- utoplite vrat kada izlazite napolje na hladno. Nemojte da vam bude promaja u sobi kada spavate.

- možda je bolje da spavate na malom jastuku ili da sklonite jastuk. Nemojte da spavate na tvrdom i velikom jastuku.

- izbegavajte da razgovarate preko telefona. Time škodite vratu, jer su svi skloni da vrat nakrenu ka slušalici tokom razgovora, umesto da glavu drže pravo.

- kada češljate kosu, nemojte glavu naginjati ka češlju.

HIDROTERAPIJA

Protiv bolova i iritacije nerava. Generalna neutralna kupka je veoma efikasna za iritaciju nerava, protiv insomnije, delirijuma i čak akutnih groznica. Vlažni zavoj za stomak, prohladna obloga za glavu, zagrevana obloga za kičmu u određenim slučajevima. Protiv lokalizovanog bola i iritacije možete primeniti toplu vruća oblogu i zagrevanu oblogu. Jednako su dobre. Hladna i ledena obloga su dobre protiv površinskih bolova, tj. bolova koji se osećaju blizu površine kože, te se na njih može direktno uticati.

BOLEST KRETANJA (morska bolest, bolest kretanja drumskim saobraćajem)

SIMPTOMI – Mučnina, povećano lučenje pljuvačke, povraćanje, hladan znoj, gađenje, „bućkanje" u stomaku, moguća vrtoglavica, a ponekad i nesvestica.

UZROCI – polukružni kanali u unutrašnjem uhu opažaju vertikalni položaj. Kada ima previše pomeranja napre-nazad, pokreta nad kojim nemate kontrolu (poput vožnje kolima, avionom ili čamcem), vaš senzorni sitem postaje preopterećen. Pošto i vaše oči primećuju vertikalnu ravnotežu, ono što gledte ne uklapa se sa onim što vaši receptori u unutrašnjem uhu osećaju. Tako dolazi do zbunjenosti. Mučnina se javlja onda kada mozak ne zna šta da naredi telu da uradi. Time se i stomak slabi.

Postoji mogućnost da mučnina pri ovom stanju ukazuje i da sa jetrom nešto nije u redu.

PRIRODNO LEČENJE - ako ste na moru, lezite i zatvorite oči. Ako ste u kolima, naslonite glavu pozadi na sedište, tako da bude malo upravljena naviše. Tako se odmaraju oni polukružni kanali.

Tinktura **Želudac** može da pomogne u smirivanju stomaka. Mogu se koristiti i tablete sa aktivnim ugljem i sa đumbirom.

PREVENCIJA - ne jedite previše prerađenu hranu, ne pijte alkohol i ne jedite brzu hranu. Nekim ljudima je bolje ako pre i tokom putovanja jedu krekere od celog zrna žitarica. Izbegavajte dim i jake mirise hrane. Rashlađujte se i budite na svežem vazduhu. Najbolji je hladan vazduh.

Sat vremena pre puta možete uzeti 5 tableta sa aktivnim ugljem. Druga metoda jeste da uzimate 2 tablete sa đumbirom svaka 3 sata, počev od jednog sata pre puta. Đumbir pomaže u sprečavanju bolesti kretanja tako što upija kiseline i tako sprečava mučninu.

U cilju smirivanja stomaka pre puta, koristite tinkturu **Nervi 1** koja umiruje nervni sistem.

Možete da uhvatite svoje ušne školjke i povučete na dole. Tako se pojačava cirkulacija u unutrašnje uho i pomaže u sprečavanju bolesti kretanja. Radite to često tokom puta.

Oslonite se nazad i dišite duboko. Probajte da se opustite i uzimajte po gutljaj vode iz šolje na svakih nekoliko minuta. Nemojte praviti nagle pokrete ili brzo pomerati glavu.

Ne konzumirajte produkte koji usporavaju cirkulaciju: nikotin, kofein i so.

Bolje je ako putujete noću. Kada je mračno, ono što vidite je u manjem konfliktu sa onim što osećate, i vazduh je često svežiji. Ako je moguće, neka prozor vude otvoren, i budite blizu njega, sve vreme udišući taj sveži vazduh.

Sedite mirno i ne razgledajte previše oko sebe. Gledajte pravo. Ako se nalazite na mestu vozača, osećaćete (i imaćete) bolju kontrolu nad pokretima. Nemojte čitati za vreme vožnje. Držite pogled na nešto u daljini što se ne kreće.

Svakog dana tokom dve sedmice pre puta dobro je da uzimate biljne namirnice bogate vitaminima B i C.

BRADAVICE (papiloma, veruge)

SIMPTOMI I UZROCI – Sa izuzetkom plantarnih bradavica (na tabanima, koje su ravne), one su uvek ispupčene. Na mestima gde stalno postoji kontakt, mogu da zadaju neprijatnosti, pa i bol. Venerične (genitalne) bradavice su pojedinačne ili grupa mekih ispupčina, koja liči na karfiol. Češće se javljaju kod adolescenata koji proživljavaju hormonalne promene, naročito uzrasta između 12 i 16 godina, dok 70% čine oni od 10 do 39 godina. Postoje 3 osnovne vrste bradavica:

1 – Zarazne bradavice – zovu se i virusne bradavice. To su benigne kožne bradavice koje se zovu i obične bradavice, a javljaju se na šakama, rukama, licu ili telu. Tvrde su, okruglog ili nepravilnog oblika, tamne ili boje kože, veličine vrha igle do zrna pasulja. Najčešće ih ima na šakama, licu, kolenima i glavi, na mestima gde se koža trlja o odeću, itd. Može ih biti i u grlu i mogu da izazovu promuklost. Šire se kada se diraju. Na licu, mogu se raširiti brijanjem.

Postoje 3 vrste ovih običnih bradavica: 1) ravne bradavice. Ravnog su oblika i boje kože. Ima ih na ručnim zglobovima, gornjem delu šake, licu, i mogu da svrbe; 2) bradavice na prstima su izrasline tamne boje sa prstolikim izbočinama; 3) filiformne bradavice su duge, tanke izrasline na očnim kapcima, pazuhu ili vratu. Često se javljaju kod gojaznih i sredovečnih ljudi.

2 – Plantarne bradavice – još jedna vrsta koja se pojavljuje na tabanu. Ovo su zapravo benigni epitelijalni tumori koje izaziva jedan virus.

3 – Venerične bradavice – ove bradavice se mogu javiti na stidnici i penisu. Venerične bradavice izaziva humani papiloma virus (HPV), kojeg ima 35 vrsta. To su ružičaste bradavice u obliku karfiola, koje se javljaju na genitalijama muškaraca i žena. Ove bradavice kod žena mogu prerasti u rak grlića materice ili genitalnog dela. Moraju se odstraniti! One povećavaju rizik od raka grlića materice za 200 procenata! Period inkubacije obično traje 3 meseca. Može da se prenese na druge i pre nego što obolela osoba shvati da ih ima. Nemojte upažnjavati polne odnose dok imate ove bradavice.

Lekari konvencionalne medicine koriste tečni azot, korozivne salicilne kiseline i operacije da bi otklonili bradavice.

PRIRODNO LEČENJE - Kao što je slučaj i sa drugim infekcijama, bradavice se javljaju zbog oslabljene vitalnosti i otpora organizma. Jedite zato zdravu hranu, odmarajte se pravilno, vežbajte na svežem vazduhu i dišite duboko. Ojačajte celo svoje telo.

Uobičajene metode otklanjanja bradavica (operacija, kiseline, paljenje, elektroterapija ili zaleđivanje) često dovodi do njihovog ponovnog pojavljivanja. Treba se usredsrediti na uzrok. Poboljšajte ishranu i jedite hranu bogatu vitaminima A, B, C i cinkom. Nedostatak bilo čega od navedenog povećava rizik od virusnih infekcija. Takođe, povećajte unos aminokiselina koje sadrže sumpor, kojih ima u špargli, citrusima, belom i crnom luku. Jedite sirov beli luk.

OTKLANjANjE BRADAVICA – Pošto različitim ljudima odgovara različit način lečenja, da navedemo neke. Smatra se da nijedna vrsta ovakvog lečenja bradavica nije 100% efikasna.

- stavite tanke slojeve belog luka na bradavicu. Pokušajte da luk ne dodiruje zdrav deo kože. Pričvrstite ga oblogom i trakom , i neka ostane tako preko noći. Radite to 2-3 večeri. U roku od jedne sedmice bradavica će otpasti.

- primenjujte ricinusovo ulje na bradavicu pola sata, 3 puta dnevno tokom 3 sedmice.

- držite bradavicu pokrivenom medom tokom 15 dana.

- stavljajte po jednu kapljicu hlorovodonične kiseline na bradavicu jedanput dnevno tokom 8 dana.

- što više rastvorite natrijum-karbonata (sode) u vodi, ali da ostane rastvor. Nanosite to na bradavice po 2 minuta 4 puta dnevno, i ostavite da se osuši na vazduhu. Veoma velike bradavice su bile ovako izlečene.

- napravite smesu od ricinusovog ulja i sodebikarbone, primenite na bradavicu, prekrijte i držite tokom cele noći. Nemojte je dirati, već je pustite da otpadne u roku od 3-6 sedmica.

- primenite isitnjeni vitamin C u vidu paste i prekrijte.

- potopite bradavicu u koncetrovani rastvor sa slanom vodom: 1,5 kašičica soli na polovinu šolje (2,5 dl) vode jednaka je 30-procentnom rastvoru. Potapajte bradavicu 20 minuta u taj rastvor, 2-3 puta dnevno tokom nekoliko sedmica.

- u jednoj studiji, potapanje bradavice 30-90 minuta u vruću vodu (45-48 stepeni) 2 puta sedmično otklonilo je polovinu bradavica.

- evo još nekoliko drugih vrsta lečenja: sok od zelenih maslina, odnosno, sok od još nezrelih maslina otkloniće bradavice. Primena biljnog soka iz mlečike nekoliko puta dnevno. Svež sok od ruse. Isecka se sirov paradajz, natrlja i tako primenjuje nekoliko puta dnevno tokom nekoliko sedmica. Sok od mišjakinje. Sok od nevena. Sok od zelene papaje. Obična aloja. Obloga sa crnim lukom i solju. Sok od kupusa. Ulje od pšeničnih klica. Svež sok od ananasa. Nanesite sok od kisele jabuke. Sok iz stabljike maslačka. Sok od potočarke. Ricinusovo ulje. Salicilna kiselina je dobra za otklanjanje bradavica, a nje ima mnogo u vrbi.

- za plantarne bradavice (bradavice na tabanima) primenite kašnu oblogu sa bokvicom (od samog lista). Druga metoda jeste da nanesete unutrašnji beli deo kore banane i da tako držite ili trljate 2-4 puta dnevno tokom 5-7 dana. Menjajte koru svakog dana nakon što operete oboleli deo. Jednom sedmično debeli spoljni sloj mrtvih ćelija nestaje. Maksimalno potrebno vreme za kompletan nestanak je 6 sedmica, bez ponovnog pojavljivanja tokom 2 godine.

- radi sprečavanja pojave bradavica, smanjite količinu proteina koju konzumirate. Većina ljudi ih jede previše.

- upotreba tinktura za jačanje imuniteta na bazi belog luka - **Imuno Tonik**, i na bazi ehinacee - **Imuno Plus** su od velike koristi.

BRAJTOVA BOLEST

SIMPTOMI – Groznica, drhtavica, nagla i česta potreba za mokrenjem, gubitak apetita, mučnina i povraćanje. Urin je zamagljen i sa gnojem i često krvlju. Moguće je prisustvo jakog bola u donjem delu leđa, iznad kuka, koji se spušta ka preponama. Višak krvi i proteina u urinu glavni je simptom Brajtove bolesti. Često je prati visok krvni pritisak i edem, tj. zadržanost vode u tkivima.

UZROCI – Radi se o hroničnom zapaljenju bubrega, sličnom nefritisu, ali je specifična bolest po sledećem: bubrezi nisu u stanju da pravilno izlučuju so i druge otpadne materije, tako da se oni putem krvi skladište u tkivima po celom telu i time počinje oticanje tkiva, edem, i visok krvni pritisak. Prisutan je i višak proteina i krvi u urinu.

Vremenom se krv kontaminira spomenutim otpadnim materijama i dolazi do uremije (uremičnog trovanja).

Konzumiranje kafe, crnog čaja, alkohola i začina su odličan način da upropastite svoje bubrege.

PRIRODNO LEČENJE – Primenjujte visoki (temeljni) klistir (ili formulu **Creva 1** uveče) i svakodnevnu 30-minutnu toplu kupku u kadi. Dok ste u kadi, popijte 2-3 šolje **Čaja za bubrege** ili čaja od svilenice ili žalfije. Postupak završite kratkim tuširanjem hladnom vodom ili trljanjem hladnim peškirom. Nemojte nazepsti. Dobro se pokrijte i lezite u krevet, i pijte još ovih čajeva, da bi došlo do preznojavanja. Protiv bola pomažu vruće obloge na donji deo leđa i dužinom cele kičme. Uradite isto na predeo stomaka, jetre i slezine.

Nekoliko dana budite na voćnim sokovima, pre nego što krenete da jedete drugu hranu. U sokove možete staviti sojino mleko i žitne pahuljice (celo zrno žitarice), jer se lako vare i hranljive su. Izbegavajte so. Nemojte mešati voće i povrće u istom obroku.

Zatim krenite da jedete čorbe od povrća, karfiol, šparglu, patlidžan, itd. sva hrana treba da sadrži veoma malo proteina. Bez stimulišuće i teške hrane.

LEKOVITO BILJE - Napravite čaj od bobica kleke. On je stimulišući diuretik, koji pomaže bubrezima da izbace otpadne produkte. Takođe je odličan za bubrežne kanale i bešiku. Dobar je i za ublažavanje edema izazvanog Brajtovom bolešću.

Najbolje biljne formule su **Čaj za bubrege** i tinkture **Bubrezi-bešika** i **Detoks**.

O prirodnim lekovima za kontrolu infekcije urinarnog trakta pogledajte poglavlja „Nefritis" i „Cistitis".

BRONHITIS - akutni

SIMPTOMI – Kašalj i sluz, bol u grudima (i moguće u leđima), groznica, bol u grlu i otežano disanje, kao i potencijalna drhtavica ili drhtanje.

UZROCI – Postoje dve vrste: akutni i hronični bronhitis. Akutni bronhitis se veoma često javlja kao infekcija u grlu koja siđe ka plućima. Prehlada ili grip, ako se ne leče, mogu takođe sići ka drugim delovima tela (poput bronhija i eustahijevih tuba). Ako se bronhitis ne leči kako treba, infekcija će se proširiti na pluća i doći će do zapaljenja pluća.

Hronični bronhitis je konstantna infekcija bronhija, o kojoj će biti reči u sledećem poglavlju.

Bronhije su disajni putevi koji vode u pluća, i one čine dve glavne grane dušnika. Dele se u veliki broj manjih bronhija, koje liče na korenje drveća. A od njih se granaju organi u vidu lavirinta, koje nazivamo pluća.

Bronhitis je zapaljenje bronhija, koje su često začepljene sa sluzi. Ako su bronhije jako upaljene, uzrok je virus, pre nego bakterija. Iritantne supstance (ili virus i bakterije) teraju bronhije da proizvodi višak sluzi, koja začepljuje disajne puteve.

Napadi akutnog bronhitisa su najčešći tokom zime, kod starijih ljudi, pušača, odojčadi i onih sa oboljenjem pluća. Većina obolelih su muškarci starijih od 40 godina.

PRIRODNO LEČENJE - Dodajte pola kašičice lobelije u litar kuvane vode, i neka se krčka. Kada bude toplo, iscedite i popijte što više možete. Držite prst u grlu dok ne povratite. Tako će se stomak očistiti od sluzi i gnoja. Korisna je tinktura **Pluća** na bazi lobelije. Zatim primente visoki klistir (zatvor je često uzročni faktor) ili očistite creva formulom **Creva 1**. Nakon toga redovno praznite creva.

Primenite toplu kupku celog tela ili parnu kupku, posle čega sledi kratko tuširanje hladnom vodom ili trljanje hladnim peškirom. Onda idite u krevet i primenjujte tople vruće obloge na grudi i kičmu, završavajući tretman sa hladnim. Tako ćete umnogome ublažiti zapušenje. Sličan učinak imaju i tople kupke stopala sa kašičicom slačice u vodi.

Budite na postu sa sokovima 1-2 dana, a onda pređite na laganu zdravu hranu sa voćem i povrćem.

Pročitajte poglavlje „Groznica".

HIDROTERAPIJA – Svakodnevne postepene primene hladne vode, provođenje vremena napolju, svakodnevno izlaganje svežem vazduhu.

Za izbacivanje otrova – umereno duge metode preznojavanja, posle kojih sledi primena hladne vode.

Za ublažavanje unutrašnjeg zapušenja – radijantna kupka 10-20 minuta, metoda preznojavanja vlažnim čaršavom 1-2 sata ili parna kupka 6-15 minuta, posle čega sledi trljanje vlažnim čaršavom ili hladan tuš. Topla kupka celog tela pred spavanje 6-15 minuta, posle čega sledi dugotrajna neutralna kupka 20-40 minuta. Primenjujte tople obloge za noge i kukove (1-2 puta dnevno), posle čega sledi trljanje suvim peškirom.

Kod *kašlja* – zagrevana obloga za grudi, koja se menja svakih 8 sati. Ako se telena temperatura povisi, oblogu menjajte na svaka 2-4 sata. Pijenje dosta vode, 1-1,5 dnevno. Pijuckajte vruću vodu, grgoljite toplom vodom, inahalcije tople pare, izbegavajte disanje na usta, održavajte sobu toplom (24-27 stepeni) i vazduh vlažnim, pazite se izlaganja promaji i nazebu usled pare tokom trajanja tretmana (zadnji deo vrata, grudi, ramena).

Kod *kašlja sa izbacivanjem sluzi* – pijenje dosta tople vode, tečna ishrana, vruća obloge na grudi svaka 2 sata, posle kojih sledi zagrevana obloga.

Kod *bolnog kašlja* – vruća obloga na grudi svaka 2 sata, čvrst zavoj grudi radi sprečavanja pokreta (ako bude neophodno), 15-minutna odvodna obloga na svaka 2 sata (koliko bude potrebno) i suva pamučna obloga za grudi između primena.

BRONHITIS - hronični

SIMPTOMI – Skoro neprestani kašalj je prisutan, koji stvara sve više sluzi i gnoja, kao i kratkoća daha. Simptomi često postanu veoma ozbiljni.

UZROCI – Nastaje usled stalne pojave akutnog bronhitisa ili nečega što neprekidno nadražuje pluća. To mogu biti alergeni, a naročito duvanski dim. Deca koja su izložena duvanskom dimu pod mnogo većim rizikom su od dobijanja bronhitisa.

Hronični bronhitis smanjuje količinu kiseonika u plućima i količinu izbačenog ugljen-dioksida, što vremenom dovodi do uvećanja srca, plućne

hipertenzije i na kraju do otkazivanja srca. Ako se ne leči, može prerasti u tuberkulozu pluća.

PRIRODNO LEČENJE - Pijte dosta tečnosti: čiste vode, supe i biljnih čajeva. Pijte najmanje 2 litra tečnosti dnevno, kako bi sluz lakše izašla. Bez gaziranih pića, alkohola i kofeina.

Uzimajte vitamina C (kivi, narandža, limun) zbog rada creva.

Sve vrste voća, povrća i njihovih sokova su blagotvorni.

Za bronhitis su dobri čaj od anisa i bademovo mleko. Mleko napravite tako što ćete pomešati 6 kašika badema sa pola litra vode.

Protiv zapušenje možete progutati malo ljute paprike i lobelije.

Ako je prisutna kratkoća daha ili dahtanje, očistite grlo sa nekoliko kapi tinkture od lobelije. Ona će opustiti grlo i bronhije.

Koristite isparivač, osveživač vazduha ili sud sa vodom na šporetu, radi vlažnosti vazduha.

Budite u krevetu sve vreme dok traje groznica. Bronhitis često se ne izleči, jer ljudi ne preleže dovoljno, a već počnu sa svojim svakodnevnim aktivnostima. Zato *idite u krevet i ozdravite!*

Dišite duboko. Nekoliko puta dnevno naduvajte balon, jer se tako otvaraju i proširuju disajni putevi. Vežbe dubokog disanja treba da se rade 3-4 puta dnevno. Udahnite duboko, zadržite nekoliko sekundi, i izdahnite. Uradite tako 10-20 puta. Tako će vazduh izaći iz obolelog dela.

Primenjujte zagrevanu oblogu tokom noći.

Topla kupka stopala će odvući krv iz grudi i ublažiće zapušenje.

Topla pića pomažu da se izbaci sluz. A kašalj je jedini način da se to učini. Zato nemojte koristiti lekove protiv kašlja kada imate bronhitis.

Pre spavanja primenjujte vlažnu toplu oblogu ili termos sa toplom vodom na grudi i leđa. Time se oslobađa zapušenje i lakše se zaspi.

U korisno lekovito bilje spadaju: mišjakinja, ginko, čičak, lobelija, kora bresta, ehinacea i kora divlje trešnje.

„Raketno gorivo" (sok na bazi belog luka i limuna) je odličan napitak kod svih problema sa disajnim organima. Evo recepta:

RAKETNO GORIVO

Sastojci:

- 2 oljuštena limuna ili 1,25 dl soka od isceđenog limuna
- 2 cm korena đumbira ili 1 supena kašika đumbira u prahu (ako imate)
- 1 čajna kašičica ljute aleve paprike
- 6-8 velikih češnjeva belog luka
- 1/4 crnog luka
- 1 supena kašika meda
- 1 litar vruće vode

Priprema: Izmiksati u blenderu i polako pijuckati.

IZBEGAVATI - Prestanite da pušite i izbacite duvan iz kuće. Ako imate hronični bronhitis, ne očekujte mnogo ako se ne otarasite duvana.

Nemojte piti mleko, jer ono stvara debeli sloj sluzi koji otežava lečenje. Proizvodi od belog brašna i šećer ne treba da se koriste dok ne prođe bronhitis.

Izbegavajte umor i nazeb. Nemojte hodati bosi po hladnim površinama, dok ne ozdravite.

Izbegavajte razgovor, smejanje naglas, plakanje i prevelike napore, jer tako mogu započeti napadi.

ČUVAJTE SE - Ako se kašalj pogorša, imate jaku grtoznicu, čujete pišteće zvukove, prisutna je letargija i slabost, javlja se bol u grudima i otežano disanje – pozovite lekara, jer postoji opasnost od zapaljenja pluća.

Ako se takvo stanje oduži, postoji rizik od dobijanja tuberkuloze ili raka pluća.

Neki stručnjak bi mogao da uz pomoć bronhoskopa pregleda bronhije i izvuče sluz napolje. Problem je u tome što su danas takvi instrumenti često kontaminirani.

Poslednjih godina javila se nova vrsta bronhitisa, prevashodno kod žena. Teško se leči i često traje između 3 sedmice do 5 meseci. Čaj od ljutića pomaže kod ovakvog stanja, ali i kod drugih vrsta bronhitisa.

HIDROTERAPIJA – Postepene primene hladne vode, zdrava ishrana, topla suva klima, provođenje vremena napolju.

Kod kašlja – zagrevana obloga za grudi zaštićena plastičnim materijalom, pijenje dosta vode (1,5 - 3 litra dnevno) i inhalacija tople pare.

Kod kašlja bez izbacivanja sluzi – povećajte moć iskašljavanja trljanjem ili pritiskom ruke umočene u ledenu vodu na grudi ili udaranjem grudi sa hladnim vlažnim peškirom.

Kos astme – Hladni lepezasti tuš na leđa iza grudi posle kojeg sledi zagrevana obloga za grudi, odvodna obloga na grudi, odvodni tuš na noge, topla kupka stopala ili topla kupka nogu, tople obloge na noge, topli klistir. Ako simpatički nerv iritira, primenite toplu abdominalnu oblogu, i dobro zaštićenu obloga za grudi.

Kod emfizema – naizmenična obloga ili naizmenični tuš na kičmu, hladna trljanja, trljanje hladnim peškirom, trljanje vlažnim čaršavom, topla abdominalna obloga pokrivena samo flanelom, tople obloge za noge, hladna obloga na predeo srca 5-30 minuta 3 puta dnevno.

- videti i poglavlje „Akutni bronhitis", kao i „Bronhiektazija".

BRONHIEKTAZIJA

SIMPTOMI – Hronični Kašalj sa ispljuvkom, moguće uz krv i upalu pluća. Kod težih slučajeva, prisutna je i kratkoća daha pri bilo kakvom naporu. Kašalj se obično pogoršava promenom položaja i može da počne tokom leženja, okretanja ili sedenja. Ponekad je kašalj toliko jak da izaziva povraćanje.

UZROCI – Bronhiektazija je privremeno proširenje i infekcija jedne ili više bronhija. Na krajevima malih bronhija nalaze se proširenja u vidu kesica, uz hroničnu upalu. Neke od njih postanu delimično ili potpuno začepljene sa sluzi, ožiljnim tkivom ili zbog uaple.

Uzroci mogu biti: opstrukcije bronhija, infekcije pluća, udisanje stranih supstanci ili izbljuvka, uvećani limfni čvorovi, tumori koji pritiskaju ili prošireni krvni sudovi. Često je povezana sa cističnom fibrozom. Oko 20% slučajeva čine deca mlađa od godinu dana, a oko 75% deca mlađa od pet godina.

Ako ovo stanje potraje duži vremenski period, dete može da dobije uvećane grudi, anemiju, preveliki umor i moguć usporen rast.

PRIRODNO LEČENJE - Morate kašljati polako, tako što ćete najpre disati polako i duboko, a onda da zadržite dah par sekundi. Zatim dva puta jako se zakašljite sa otvorenim ustima. Prvi će rastresti sluz, a drugi će ga poterati. Zadržite dah ponovo i onda udahnite polako, kako ne bi došlo do kašlja bez iskašljavanja.

Pijte dosta tečnosti, kako bi sluz bila tanja i rastresitija.

Svako veče koristite isparivač prohladnog vazduha. Probajte da tokom dana održite vlažnost u kući od 30-50%.

Kada ste napolju na hladnom vremenu, stavite šal ili neku masku preko usta i nosa, da biste ugrejali vazduh.

Nemojte koristiti lekove protiv kašlja, jer oni isušuju izlučevine i time još više otežavaju njihovo izbacivanje. Nemojte nositi pojaseve, jer stomak treba da bude slobodan kad se diše i kašlje polako. Muškarci treba da nose tregere.

Treba da budete fizički aktivni napolju onoliko koliko vam vaše stanje dozvoljava.

Jednostavna zdrava hrana, bez šećera i sa malo masti. Bez brze hrane. Treba izbegavati ekstremno vruća i hladna pića, jer ona mogu izazvati kašalj.

Za više informacija videti poglavlje „Bronhitis".

BORE

SIMPTOMI – Bore na licu. Koža nam govori kakvo je telo. Ako vam je koža zdrava i mladolika, to je dobar znak da je i telo iznutra zdravo.

UZROK – Koža je izgubila na elastičnosti i popustljivosti. Postaje sve deblja i suvlja. Neizbežne su za staračko doba. Ali, postoje načini kako sprečiti da se bore ne dobiju pre vremena.

PRIRODNO LEČENJE - Izbegavajte preterano izlaganje suncu. Nemojte nositi kožne čizme. One izazivaju naboranje kože isto kao i sunce. Kada ste na suncu, nosite šešir. Pazite se opekotina od sunca.

- pazite da hrana koju jedete bude zdrava. Vežbajte, pijte dovoljnu količinu tečnosti i pravilno se odmarajte.

- bore nastaju zbog promena koalgena, proteinskog „ćelijskog cementa" koji čini fibrozni deo kože, tačnije, oko jedne trećine od ukupne količine proteina u telu i 70% od ukupnog vezivnog tkiva. Bez vitamina C ne može da se proizvodi kolagen, tako da otpočinje proces raspada.

- vitamin A je važan za zdravu kožu. Svakog dana pijte svež sok od šargarepe.

- kokosovo ulje pomaže na sličan način, dok je maslinovo ulje vekovima korišćeno za ovu svrhu.

- stavite kriške hladnog krastavca na lice, radi otklanjanja bora. Stavite izgnječeni tušt (biljka) na lice i sperite ga nakon 15-30 minuta.

- uzmite raspršivač od 240 ml ili neki drugi, i najmanje 3 puta dnevno se prskajte čistom vodom po licu. U kući ne sme da bude suvo; stavite sud sa vodom na šporet.

- nemojte masirati lice. Tako može doći do pucanja kolagenih vlakana na koži.

- pritisak lica na jastuk stvara još više bora. Nemojte praviti grimase na licu dok vodite razgovor, da se ne bi nove bore pojavljivale.

- nemojte pušiti i piti alkohol. Duvan izaziva dramatično starenje kože! Pušenjem žena od 25

godina liči kao da ima 35! Takođe se duvanom smanjuje dotok krvi u lice i kožu.

- okvasite lice i zatim nanesite malo biljnog ulja. To pomaže da voda i ulje uđe u vaše kožne ćelije.

- radi omekšavanja i ishranjivanja kože, na lice nanesite pola izgnječenog avokada. Neka stoji dok se ne osuši. Avokado sadrži esencijalna ulja i odličan je omekšivač za one sa suvom kožom.

- za smanjivanje podbulosti ispod očiju, stavite na njih kriške hladnog krastavca i držite tako 10 minuta.

- da biste otklonili mrtve ćelije sa kože lica, nanesite izgnječeno grožđe. Ono sadrži alfa-hidroksilnu kiselinu – aktivni sastojak losiona za kožu za koji nije potreban recept.

- za otklanjanje mrtvih ćelija sa kože lica i poboljšanje njenog izgleda, Japanke nežno masiraju lice suvim sitnozrnim pirinčem.

- za pročišćavanje pora, namažite izgnječeni paradajz po licu.

BRŠLJAN - otrovni (otrovi hrast, otrovni ruj)

SIMPTOMI - Kod onih koji su samo malo osetljivi dolazi do pojave jednog ili više malih izbočina na koži sa malom količinom gnoja u sredini. Izazivaju jak svrab, naročito ako se dodirnu (rukom, odećom, itd). Češanje donosi trenutno olakšanje, ali izaziva crvenilo, osip i još više svraba.

Kod onih koji su veoma osetljivi dolazi do pojave velikog crvenila, osipa i velike otekline određenog dela tela. Svrab je neprestano prisutan i pojavljuju se mnogi veliki plikovi. Kako se otrov širi po telu, mogu se javiti i groznica i sekundarna infekcija. Simptomi nastaju nekoliko sati do sedam dana nakon kontakta sa biljkom.

UZROCI – Te tri otrovne biljke (otrovni bršljan, hrast i ruj) sadrže jednu uljastu malo lepljivu sluz u svojim cvetovima, plodu, stabljici, kori i korenju, koja kada se dodirne izaziva papularni dermatitis na koži. Najviše te sluzi sadrže tokom proleća i u ranu zimu. Otrov se zove urušiol, kojeg ima i u biljnoj sluzi i u isparljivom ulju, kao i trulo korenje i stabljike. Češanjem se ovo toksično jedinjenje može preneti do drugih delova tela.

Kontakt sa otrovom se može ostvariti i dodirom životinjskog krzna, zagađene odeće, obuće, itd, tako da kontakt sa samom biljkom nije jedini način da otrov uđe u naše telo. I dim iz zapaljenih biljaka može da prenese otrov do kože, nosa, grla ili pluća. Kod pojedine dece, koja su jela listove ili nezrele plodove trešnje, došlo je do teške upale u ustima.

Osetljivost na otrove iz biljaka se razlikuje od osobe do osobe, i od perioda do perioda u životu jedne osobe. Lagana odeća od tkanine nije sigurna zaštita od otrovnog bršljana ili hrasta.

Urušiol ne utiče na pse i mačke, ali ga oni mogu preneti vama ako ih dirate. Svoje kućne ljubimce dobro operite, pritom noseći gumene rukavice.

PRIRODNO LEČENJE - Oni koji su malo osetljivi treba samo da izbegavaju kontakt sa biljkom i češanje, pa se svrab skoro i neće primetiti. Ako žele, mogu po malo da primenjuju obloge umočene u toplu, čistu vodu.

- oni koji su veoma osetljivi na ove biljke trebalo bi da posete lekara.

- ako postoji mogućnost da ste dodirnuli biljku, odmah operite ruke, ali tako da voda pada niz šake, ka dole, a da ne kaplje po rukama. Operite ih sa sapunom i vodom, isperite pod mlazom vode, pa ponovo operite sapunom i vodom, i onda isperite. Uradite tako nekoliko puta da biste otklonili toksična ulja sa svoje kože. Nakon toga ih obrišite i vidite šta će se dalje desiti.

- čim dodirnete biljku, operite kožu vodom, čak i ako vam sapun nije dostupan, jer voda može otkloniti ulje sa kože. Ako nemate ništa drugo, u hitnim slučajevima primenite razređivač, amonijak ili aceton, u cilju odstranjivanja otrovnih biljnih ulja.

- najbolji je žuti sapun za pranje veša, jer vam je potreban jak sapun koji čisti ta ulja i odnosi ih sa kože. Najbolji je alkalni sapun za pranje veša ili deterdžent.

- pri pranju kože nemojte nikada koristiti peškir ili krpu, jer će on samo razmazati ona toksična ulja po koži.

- od koristi su vlažni zavoji za telo, kao i fiziološki slani rastvor (2 ravne kašike soli u litar vode).

- pustite vrelu vodu (što vrelija, ali da vas ne opeče) preko dela tela koji je bio u kontaktu sa biljkom, jer time izgleda da mogu da se otklone neka ulja, a i svrab može prestati na nekoliko sati. Ponovite postupak po potrebi.

- jednako efikasan tretman (mada se potpuno razlikuje od onog prethodnog) jeste da se istuširate prohladnom vodom odmah nakon što ste

dodirnuli otrovnu biljku. Što pre to uradite, i što se duže budete tuširali, tim bolje.

- otklanjanje urušiola sa kože u roku od 15 minuta nakon kontakta sa biljkom u velikoj meri umanjuje ili otklanja osip. U tu svrhu možete se posipati čistom vodom, ali je najbolje da tri puta dobro nasapunjate kožu, i da je isperete svaki put.

- operite odeću u vodi sa sapunicom, i sve ostalo što je bilo u kontaktu sa biljkom. Ako ste imali nešto od opreme ili alata, primenite na njih amonijak ili razređivač. Dodajte jednu šolju (2,5 dl) hidrogen-peroksida na 20 litara vode, i time operite obuću, šator ili svog psa. Dodajte i izbeljivač u vodi kojom perete odeću.

- ako živite blizu okeana, okupajte se u njemu, jer to pomaže da se neutrališe otrov.

PROTIV SVRABA – Imajte na umu da se kod većine ljudi terapija za urušiol sastoji u tome da se ublaži svrab, dok otrov vremenom ne bude izbačen iz tela, kada će i sav osip nestati.

Šta je potrebno da stavite na kožu da biste ublažili svrab? Evo nekoliko sugestija:

- vodenika je prvi izbor. To je mala biljka sa tamnozelenim listovima i crvenim bobicama, koje možda ima i u vašem okruženju. Ako je nađete, i ako budete sigurni da je to ona, ispljeskajte listove i nežno ih trljajte na oboleli deo kože. Drugi način je da zgužvate celu biljku u lopticu, i onda da njome trljate kožu. Vodenika sadrži lauson, koji se hemijski vezuje za isto područje kao i otrov, pa time neutrališe njegovo dejstvo. Crvene izrasline blizu korena biljke sadrže najviše lausona. Sa njenih visokih tankih stabljika vise cvetovi narandžaste ili žute boje u obliku trubice. Njeno seme možete kupiti u prodavnici, i uzgajati je pored sopstvene kuće.

- još jedan način primene vodenike jeste da od čaja napravite ledene kocke, i onda ih direktno nanesete na oboleli deo tela. Osećaj je odličan i brzo ublažava infekciju.

- u ostalo korisno lekovito bilje spadaju: ehinacea, ljutić, lobelija, smirna, bokvica i Solomonov pečat (pokosnica).

- još jedna metoda jeste da primenite na kožu čaj od kore belog hrasta i krečne vode, u razmeri 50:50. Stavite to na oblogu, prekrijte oboleli deo tela, i primenjujte ponovo po potrebi.

- većina otrova je ili previše kisela ili previše alkalna. Evo nekoliko alkalnih protivotrova u slučaju svraba: neku od vrsta kalcijuma u prahu, pomešanog sa vodom, nanesite na oboleli deo tela, i neka stoji tako. Jedan od najboljih vrsta je kalcijum-glukonat, koji znatno ublažava svrab. Kombinacija ulja od iđirota i klinčića, primenjena na kožu, takođe neutrališe svrab.

- još jedna vrsta alkalnog leka jeste ovsena kaša, koja treba da se napravi da bude u sitnom prahu, i da se doda mala količina vode, da bi se dobila smesa. Stavite šolju te ovsene kaše (ili kukuruznog skroba) u kadu sa oko 10 cm mlake vode. Poprskajte se sa tom vodom radi boljeg efekta.

- može se primeniti i ljutić, jer je on veoma alkalan. Kora banane, ako se nežno trlja po koži, ublažava svrab na čak 4 sata.

- pored toga što zalečuje opekotine, aloja leči i osip nastao usled kontakta sa nekim otrovom.

- kašne obloge od bokvice pomažu u ublažavanju svraba izazvanog kontaktom sa otrovnim bršljanom. Spljeskajte listove i nanesite ih na kožu.

- primenite kašnu oblogu od jednakih delova bresta, leska, aloje i korena gaveza.

- postoje i kisela jedinjenja za rešavanje ovog problema. Nekoliko takvih je korišćeno protiv svraba. Recimo, možete oboleli deo kože oprati sa limunovim sokom, a onda ga obrisati. Ponovite po potrebi. Može se koristiti sirće.

- kupke i pranje sa jabukovim sirćetom ublažava svrab.

- masne kiseline iz ulja od jagorčevine usporavaju upalni proces i ubrzava izlečenje kože.

- napravite smesu od vitamina C, raširite je po mestu osipa, i ostavite tako na 1 sat, a onda isperite sa prohladnom vodom i obrišite. Radite tako 3 puta dnevno.

- čišćenje plikova sa izdrobljenim tabletama cinka često ublažava svrab. Primenite ulje vitamin E (isceđenog iz kapsula), radi ublažavanja bola i ubrzanja procesa izlečenja.

- čuvajte se šumskih požara, drveća koje se pali napolju, ili paljenja lišća, ako se među njima nalazi jedna od one tri otrovne biljke.

UTVRĐIVANJE VRSTE BILjKE

- otrovni bršljan je mala biljka koja se penje ili raste uz obližnji žbun ili drvo. Dva spoljna lista su spojena sa ostalima, dok je treći na vrhu stabljike.

- otrovni hrast je vrsta žbuna koji može biti viši i od čoveka, mada je uglavnom manje visine. Istog je izgleda kao i bršljan, ali njegovi su listovi uvijeni i malo deblji, više nalik hrastovim.

- otrovni ruj je takođe žbun, koji ima složene skupove listova i koji liči na običan ruj. Nema po tri lista na stabljici kao ovi dvoje. Manje su šanse da ćete naići na njega.

BUBONSKA KUGA (plućna kuga)

SIMPTOMI - Nakon perioda inkubacije od 2-10 dana, bolest se ispoljava iznenada uz veliku temperaturu, jaku glavobolju, veliku slabost celog tela, i bolovima u leđima i udovima. Moguće je povraćanje i proliv. Temperatura može dostići i do 40 stepeni prvog dana, praćena prevelikom žeđu. Bolest dovodi do opšte slabosti tela, i može doći do smrti u periodu između trećeg i šestog dana. Glavni simptomi plućne kuge su jak kašalj i kratkoća daha.

UZROCI - U slučaju bubonske kuge dešava se oticanje limfnih žlezda, koje se tada zovu „buboni". Bolest prenosi norveški pacov. U njegovoj pljuvački nalaze se bakterije, a pljuvačka ostaje na ostacima hrane koje ostavlja za sobom.

Postoji i plućna kuga, koja je mnogo ređa. Simptomi su isti kao i kod zapaljenja pluća, s tim da se bolest prenosi preko vazduha, veoma je zarazna i smrtonosna.

U ranijim vekovima nekoliko puta je dolazilo do epidemija kuge; tokom jedne takve kuge pomrla je jedna šestina ljudi u Evropi. U 14. veku 25 miliona ljudi u Evropi je takođe umrlo od kuge. Danas se manje epidemije javljaju u Aziji, Africi i Južnoj Americi. Ovde je spominjemo da biste znali koji su njeni simptomi. Postoji opasnost da će jednog dana i teroristi time napadati države; zna se da se u Rusiji nalaze uskladištene kulture bakterije *Yersinia Pestis*, koja izaziva kugu.

PRIRODNO LEČENJE - Pozovite hitnu pomoć. Zdrav način života i ishrane je najbolja preventiva. Zdravi i odmorni ljudi lakše se izbore sa infekcijama od drugih ljudi.

- ovo je veoma opasna bolest; lekari koriste tetraciklin, ako im je dostupan. U drugim slučajevima, primenite ehianceu, ljutić i beli luk. Pijte vodu i kupajte se što češće; odmarajte i postite na sokovima nekoliko dana.

- dosta korisnih informacija naći ćete u poglavljima „Groznica" i „Biljni antibiotici".

BUBREZI - bolovi (renalni grčevi)

TOKOM NAPADA – Odmaranje u krevetu, ishrana sa voćem, pijenje tople vode, topli klistir na svaka 2 sata, topla kupka celog tela sa hladnim oblogama na glavi i predelu srca, ako kupka traje duže. Topla obloga za trup koja se menja svakih sat vremena, odvodna sedeća kupka, hladna obloga preko srca, ako je slabo ili previše uzbuđeno.

POVRAĆANJE – Ledene pilule, led na grlo.

ZADRŽAVANJE URINA – Metoda sa toplim ćebetom, posle čega sledi suva metoda za preznojavanje.

Videti poglavlje „Kamen u bubregu".

BUBREZI - razni problemi

PROBLEMI I UZROCI – Pored drugih oboljenja bubrega spomenutih u ovoj knjizi, postoji i određen broj manje poznatih, ali jednako opasnih bolesti, kao što su:

Renalna tubularna acidoza – Bubrezi ne mogu da pravilno reapsorbuju bikarbonate, što dovodi do neadekvatne produkcije amonijaka i lučenja kiseline. To dalje dovodi do velikog nedostatka tečnosti i kalijuma u telu, i viška kiseline. I kosti mogu da budu oštećene.

Hidronefroza – Bubrezi i bešika postaju prepunjeni urinom, usled opstrukcije njegovog protoka.

Glomerulonefritis – Zapaljenje malih bubrežnih filtrirajućih jedinica, koje ponekad potiče od bakterijske infekcije u telu.

Uremija – Nagomilavanje toksina u krvi usled slabog funkcionisanja bubrega.

Kod svih ovih stanja najvažnije je prvo pročistiti bubrege, povećati protok urina i obnoviti normalne funkcije organa.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite najmanje 75% sirove hrane (uključujući beli luk, peršun, krompir, celer, krastavac i banane). Naročito je važno zeleno povrće.

Svakog sata popijte po 180-240 ml negazirane vode.

DIURETICI - Čaj od kukuruzne svile je najbolji za podsticanje protoka urina i obnovu bubrega. Čaj od semena lubenice, bundevinih semenki, seme celera i seme peršuna takođe imaju diuretsko dejstvo.

Program sa **Čajem za bubrege** i tinkturama **Bubrezi-bešika** i **Detoks** je najbolji za rešavanje problema sa bubrezima.

Brusnice povećavaju kiselost urina, uništavajući bakterije i obnavljajući funkciju bešike.

IZBEGAVATI - Prestanite da jedete meso. Deo problema je u prevelikoj količini proteina, a meso još sadrži razne vrste otpadnih produkata, bakterije, purine i mokraćnu kiselinu.

Izbegavajte mlečne proizvode, osim jogurta. Nemojte jesti čokoladu, kakao i ribu.

Nemojte unositi previše fosfora, te zato izbegavajte zeleni deo cvekle, spanać, rabarbar i blitvu; oni sadrže oksalnu kiselinu.

Olovo, druge vrste metala, mnogi lekovi protiv bolova i infektivna oboljenja (šarlah, male boginje i drugo) oštećuju bubrege. Poznato je da spirulina ublažava trovanje bubrega izazvanog živom i lekovima.

BULIMIJA

SIMPTOMI – Ljudi izgledaju normalno, a simptomi se ne ispoljavaju javno.

UZROCI – To su ljudi koji jedu manje kako bi održali telesnu težinu, a onda najednom počnu da se prejedaju. Nakon toga povraćaju (namerno) ili uzimaju laksative, kako bi izbacili još nesvarenu hranu. Videti poglavlje „Anoreksija".

Bulimija može dovesti do ozbiljnih fizičkih poremećaja, poput hipoglikemije, unutrašnjeg krvarenja, čireva, ubrzanog kucanja srca, oštećenja bubrega, prestanka menstruacije, slabog pulsa i krvnog pritiska, i oštećenja žlezda.

Pojedini koji pate od bulimije su preterano fizički akitvni, kako bi izgubili na težini. Bulimačara ima najviše u zanimanjima gde se traži atraktivan fizički izgled (modeli, glumci, plesači, balerine). Princeza Dijana je sama priznala da je bila bulimičar. Mnogi ljudi smatraju da lepota i mršavost idu zajedno.

Čudno je da dok su anoreksičari previše mršavi, bulimičari su uglavnom kakvi treba da budu – ni predebeli ni premršavi. Međutim, njihov način života može dovesti do gubitka kose, žute boje kože, prerane pojave bora, slabosti mišića, vrtoglavice i ekstremne slabosti.

Glavni fizički znaci su oni koji se javljaju usled stalnog namernog povraćanja: natečene pljuvačne žlezde, stalni bol u grlu, hijatalna kila, upala jednjaka, erozija gleđi zadnjih zuba, natečene žlezde na licu i vratu i raspuknuti krvni sudovi na licu.

Bulimičari obično imaju nizak nivo serotonina, što ih tera da uzimaju jednostavne ugljene hidrate (šećere). Ipak, verovatnije je da prejedanje uzrokuje takvo hronično stanje.

PRIRODNO LEČENJE - Problem je duhovne prirode i za njegovo rešavanje potreban je zdrav teološki pristup. Pratite uputstva iz poglavlja „Anoreksija". Osoba treba da očekuje da će iskusiti privremenu zabrinutost, depresiju, nesanicu i mogućnu razdražljivost, pošto pokušava da raskine sa starim načinom života. Ali, nagrada za takav trud je ogromna i rad se isplati.

Nemojte jesti beli šećer, hranu koja sadrži beli šećer, svu vrstu brze hrane i proizvode od belog brašna.

Preko potrebna je jednostavna zdrava hrana sa puno hranljivih sastojaka, kako bi se postigla ravnoteža u načinu života.

CCK (holecistokinin-pankreozimin) je hormon koji se nalazi u tankom crevu i mozgu, koji daje signal kad je vreme da se prestane sa jelom, kada čovek postane sit. Ako čovek počne da se prejeda, ovaj hormon se ne luči kako treba, tako da se osoba oseća zadovoljnom samo onda kada se prejede. Jedino rešenje jeste da se uporno jede odmerena količina hrane, pa će vremenom ovaj hormon povratiti svoju normalnu funkciju.

Mažuran, odoljen i zelena salata su vrsta sedativa, oni ublažavaju zabrinutost i umiruju nervnu uzbuđenost. Kelp i bračić ili fukus (morske trave) pružaju osećaj sitosti i umanjuju apetit.

Potrebno je uzimati male, jako hranljive obroke, uzimaju se mali zalogaji, veoma polako se žvaća hrana i polako se jede. Nemojte jesti komplikovane mešavine mesa.

BURZITIS

SIMPTOMI – Otok, osetljivost i moguće crvenilo, tup, stalan bol koji se pojačava s pokretom, veliki bolovi u zahvaćenom delu tela, koji ograničava pokretanje istog.

Najčešće se javlja u zglobu ramena, a ređe u zglobu kuka, lakta ili stopala.

UZROCI – Burzitis je upala jedne kesice ispunjene tečnošću koja se naziva *bursa* (*bursae* je množina), i koja se nalazi kod zglobova, mišića, tetiva i kostiju. Te kesice, kada nema oboljenja, pomažu u pokretanju mišića.

Preterana stimulacija burse dovodi do toga da sinovijalna membrana luči višak tečnosti, a kojom se burse ispunjavaju, te izazivaju neprijatnost.

Čest uzrok je povreda, ali može biti i nazeb tokom dana, i naročito tokom noći, kao i sledeći uzroci: nagomilavanje kalcijuma uz zid burse, alergijske reakcije na određenu vrstu hrane ili česice iz vazduha, a u pojeidnim slučajevima i nagli trzaj i zatezanje mišića, kada dođe do tzv. *istegnuća mišića*.

Čest uzrok je i prekomeran napor određenog dela tela. U zavisnosti o kojem delu je reč, burzitis se različito naziva: burzitis kolena, teniski lakat, burzitis pete, stegnuto rame ili udareno koleno.

I čukljevi (nastali trljanjem u neudobnoj obući) takođe su vrsta burzitisa. Tada dolazi do zapaljenja burse na zglobu palca noge.

Sportisti i starije osobe su najviše sklone burzitisu, mada se može javiti kod svakoga.

Koja je razlika između burzitisa i tendinitisa, pošto oba izazivaju bol u ramenu i u ostalim delovima tela?

Burzitis je zapaljenje burse, kesice ispunjene tečnošću kojom se podmazuju mesta spajanja mišića i tetiva sa kostima. Dok je tendinitis zapaljenje tetiva (jakih elastičnih fibroznih tkiva koja vezuju mišiće sa kostima).

Kod burzitisa uglavnom je prisutan tup i stalan bol koji se pojačava sa pokretom. Tendinitis izaziva oštar bol tokom pokreta, najčešće uzrokovanim kada osoba pokušava da dohvati nešto što je daleko, mada uzrok može da bude i nagomilavanje kalcijuma pored tetive. Nema otoka i nakupljanja tečnosti kao kod burzitisa. Videti poglavlje „Tendinitis" za više informacija.

PRIRODNO LEČENJE - Prvo primenjujte led. Stavljajte kese sa ledom na svaka 2-3 sata po 30 minuta.

- kako se bol bude povlačio, tako se može početi i sa primenom tople vode. Toplotu treba primenjivati bez prekida 45-60 minuta, što intenzivnija, koliko može da se podnese. Od koristi su i tople obloge sa ricinusovim uljem. Pogledajte poglavlje „Artritis" da vidite kako se prave. Ipak, izgleda da najbolje deluje naizmenična primena tople vode od 10 minuta, pa onda hladna voda 10 minuta.

- uz sve to treba da radite i vežbe, najmanje jedanput dnevno (neke od njih su nabrojane ispod).

- nemojte nazepsti.

- nemojte prestajati sa vežbanjem, da bi zglobovi ostali aktivni.

- nemojte preterivati u radu ili u trajanju vežbi. Ako vas zaboli, prestanite sa radom.

- ponekad je potrebno privremeno odmaranje i imobilizacija zgloba.

ISHRANA - Raznovrsna biljna hrana, što više sveža i sirova.

- đumbir se vekovima koristi u Aziji za lečenje burzitisa. Ako vam se stalno javlja burzitis, kombinujte đumbir sa ananasom i malo sladića radi ukusa.

- smatra se da je sladić u lečenju burzitisa jednako efikasan kao i neki lekovi, samo bez neželjenih dejstava. Nemojte piti više od 3 šolje čaja od sladića dnevno.

- ananas sadrži *bromelain* koji deluje protiv upala. On ublažava otok, modrice i bol, i ubrzava proces izlečenja zgloba i tetiva od povreda. Papaja sadrži slične enzime.

- *kurkumin* iz kurkume je efikasan koliko i kortizon u lečenju određenih vrsta upala, samo što nema neželjenih dejstava. A evo jedne poslastice sa lekovitim svojstvima: pomešajte zreo ananas sa kurkumom, pa dodajte papaju i đumbir.

- omega-3 masne kiseline se nalaze u ulju od lanenog semena, i one ublažavaju upalu.

- magnezijum je važan mineral za mišiće, kosti i vezivna tkiva.

IZBEGAVATI - Nemojte jesti meso, jer ne samo da purini i mokraćna kiselina mogu vremenom dovesti do ozbiljnih artritičnih problema, već pogoršavaju i burzitis i tendinitis.

- nemojte jesti prerađenu ili brzu hranu, jer se tako samo pogoršava stanje.

- za razliku od lanenog ulja, masne kiseline iz većine polizasićenih biljnih ulja (uključujući ulje od kukuruza i od šafranike), kao i svih hidrogenizovanih ulja (margarin i mnoga pečena hrana) pogoršavaju upalu.

FIZIČKA AKTIVNOST - Tapšite rukama iza glave, i dotaknite laktove, a onda ih odvojite što je više moguće. Radite tako, i postepeno povećavajte do 10 ponavljanja odjednom.

- korisna vežba za burzitis ramena: stanite u ćošak i „šetajte" prstima ruke uza zid što je više moguće, ali bez napinjanja. Odaljite se od zida i pustite ruku da padne i da se klati poput klatna, postepeno povećavajući luk. Radite tako, i vremenom vežbu povećajte na 10, pa na 20 ponavljanja.

- dodirnite rame prstima iste ruke, i radite to kao vežbu.

- ležeći na čvrstom dušeku ili krevetu, podignite jednu nogu, savijte je u kolenu i onda je približite ka grudima. Pomozite se rukama, gurajući butinu. Radite do 10 ponavljanja.

- videti i poglavlje „Artritis" i „Tendinitis" ispod.

VAKCINE - trovanje

SIMPTOMI I UZROCI – Vakcina protiv malih boginja može izazvati probleme sa vidom, napade i paralizu. Vakcina protiv tetanusa može znatno smanjiti broj T-limfocita u krvi (kao u slučaju side). Vakcina protiv difterije može izazvati smetnje pri govoru i jednu retku vrstu encefalitisa. Vakcina protiv dečije paralize može da izazove paralizu i kod onih koji brinu o bebama koje primaju (oralnu) vakcinu sa živim virusom. Vakcina prtiv zauški može izazvati napade groznice, osipe, gubitak sluha, i encefalitis. Vakcina protiv gripa može izazvati Gijen-Bareov sindrom ili multiplu sklerozu. Vakcina protiv rubeole može izazvati defekte udova, mentalnu retardaciju, oslabljen vid, oštećen sluh i srčane mane kod odojčadi majki koje su primile tu vakcinu. Oni kojima se direktno daje vakcina mogu dobiti polineuritis, artralgiju (bolovi u zglobovima) ili artritis. Vakcina protiv velikog kašlja može izazvati nervne bolesti, i čak smrt, kao i groznicu, grčeve, slepilo i usporenost (grčevitost) creva.

DPT vakcina (protiv difterije, velikog kašlja i tifusa) je još opasnija od vakcina namenjene za samo jednu bolest. Godinama nakon primanja vakcine mogu nastati različite degenerativne bolesti (uključujući reumatoidni artritis, leukemiju, dijabetes i multipla sklerozu). Stručnjaci smatraju da je ova vakcina direktan uzrok sindroma iznenadne smrti odojčeta.

MMR vakcina (protiv malih boginja, zauški i rubeola) predstavlja još jedan izvor opasnosti po zdravlje. Kao i u slučaju DPT vakcine, i ova može izazvati sve one probleme koje izazivaju iznad navedene vakcine za svaku od ovih bolesti zasebno. Ova vakcina je glavni uzrok autizma.

Veliki problem je što se sve ove vakcine daju odojčadi i maloj deci čiji imuni sistem nije još uvek jak, što će postati tek kasnije u životu. Za više informacija o vakcinama za odrasle i decu, njihovim opasnostima i načinima kako da ih izbegnete, pogledajte knjigu „Vakcine - novi genocid" Vensa Ferela. Pogledajte i poglavlje „Problemi sa vakcinacijom".

VARENJE - loše (dispepsija)

SIMPTOMI – Gasovi, bol u stomaku, osećaj naduvenosti, podrigivanje, mučnina, zvukovi iz creva i mogućno osećaj peckanja. Ponekad i povraćanje.

UZROCI – Dispepsija je verovatno najučestalije „oboljenje" na Zapadu. Loše varenje može dovesti do alergije na hranu, osteoporoze, anemije, degenerativnih oboljenja i oštećenog imunog sistema.

Glavni uzroci su loše navike u ishrani i stres. Ostali uzroci su: 1) prejedanje, prebrzo jedenje, nedovoljno žvakanje hrane, jedenje dok ste umorni, 2) previše kuvane, a premalo sveže hrane, nedovoljno vlakana u hrani, 3) konzumiranje crnog čaja, kafe, gaziranih pića, alkohola i nikotina, 4) jedenje hrane na koju ste alergični (pogledajte poglavlje o proveri pulsa na kasnijim stranicama), 5) jedenje dok ste nervozni, pod stresom, besni ili uplašeni, 6) nedostatak hlorovodonične kiseline (ahlorhidrija), što znači da će se teže variti hrana koja sadrži proteine, 7) nedosatak digestivnih enzima, što ometa apsorpciju vitamina i minerala, 8) čir na dvanaestopalačnom crevu, problemi sa crevima, jetrom, pankreasom i žučnom kesom.

Ako se hrana ne svari dobro, ona može da fermentira u crevima. Tako se stvara vodonik ili ugljen-dioksid, koji uzrokuje nadimanje i bol.

PRIRODNO LEČENJE – Promenite sve gore nabrojane navike.

Ishrana. Pijte sok od šargarepe i cvekle.

Glavni uzrok problema kod starijih ljudi jeste ahlorhidrija (manjak hlorovodonične kiseline). Unosite prirodne digestive, poput papaina iz papaje i bromelaina iz ananasa.

Papaja sadrži digestivni enzim papain, a ananas bromelain.

Potrebni su kalcijum, magnezijum i vitamin D.

Ako hrana poput kupusa, krastavca, crnog luka, rotkvi ili repe izaziva loše varenje, zaostali ukus u ustima će obično odrediti koja hrana je problematična.

Jedite više žive (sirove) hrane, a manje kuvane.

Unosite što više vlakana preko hrane, inače ćete imati problema sa zatvorom i apsorbovanjem toksina u vaš sistem.

Setite se Kuhadofovog otkrića. Ovaj ruski naučnik je eksperimentisao i otkrio da kada se jede kuvana hrana u tankom crevu se veoma brzo

uveća broj belih krvnih zrnaca. Ona su deo našeg imunog sistema i umnožavaju se onda kada im preti neka bolest, strano telo. Drugim rečima, kada se uvećava njihov broj, to znači da vam preti neka infekcija ili bolest. Za razliku od te situacije, sirova hrana štiti vaš imuni sistem i ne uvećava broj belih krvnih zrnaca.

Dr Birher-Bener iz Švajcarske je otkrio da jedenje sirove hrane pre obroka sa kuvanom hranom sprečava nastanak belih krvnih zrnaca u tankom crevu. Zato je on uvek za sto prvo postavljao sirovu salatu, a tek onda kuvana jela.

Pojedini ljudi imaju višak hlorovodonične kiseline u stomaku. Za njih je najbolje da jedu malo proteina, recimo, da jelo započnu sa nekoliko sirovih orašastih plodova. Tako će stomačna kiselina odmah imati sa čim da radi.

IZBEGAVATI - Izbegavajte masnu hranu i hranu koja sadrži meso. Nemojte uopšte jesti meso, jer je teško za varenje i često sadrži bakterije i parazite.

Nemojte koristiti alkohol, kofein i sirće. Izbegavajte začinjenu, rafinisanu i masnu hranu, jer ona izaziva loše varenje.

Uzrok mogu biti i alergije na hranu, poput alergije na laktozu (iz mleka); takvu nemojte jesti.

Nemojte jesti previše mahunarki, naročito ne sočivo, kikiriki i soju. Oni sadrže supstancu koja usporava rad određenih digestivnih enzima.

Jedite manje hrane koja izaziva gasove, poput kupusa i karfiola. Nemojte jesti sledeće kombinacije hrane u istom obroku: mleko i šećer, voće i povrće, šećer i proteine.

Nemojte piti iz termosa, konzerve i preko slamčice. Nemojte žvakati žvaku i jesti slatkiše, i ne pijte ništa gazirano.

Nemojte konzumirati ništa što sadrži vazduh u sebi, poput gaziranih pića, piva, omleta, šlaga i sladoleda.

Nemojte piti tečnosti tokom jela, jer se tako razblažuju stomačni sokovi.

OSTALO - Prvo što treba da uradite svakog jutra jeste da iscedite limun i da ga popijete sa šoljom vode. Tako ćete pripremiti stomak za njegove dnevne aktivnosti.

Više se odmarajte tokom noći i odmarajte se po malo pre jela.

Treba da se opustite tokom obroka. Nemojte jesti ako ste u žurbi, pod stresom, uznemireni ili preumorni. Polako i dobro sažvaćite hranu. Probajte da se opustite 30 minuta nakon jela.

Gutanje vazduha (jedenje otvorenih usta, razgovor tokom jela ili gutanje velikih zalogaja) može izazvati loše varenje.

Važno je da imate tačno određeno vreme za obroke. Ako ostanete gladni, stomačni sokovi se nakupljaju i mogu uzrokovati loše varenje, što naročito važi za dijabetičare i hipoglikemičare.

Ako su simptomi jako izraženi, jedite laganu hranu i postepeno otkrivajte koja vam hrana ne odgovara.

Nakon jela odmah izađite i šetajte napolju, najbolje negde gde je svež vazduh, ne blizu autoputeva.

Proteze ne smeju da vam ne odgovaraju (ako ih nosite).

Radite vežbe, poput trbušnjaka, da biste ojačali mišiće, ako je problem u naduvenosti stomaka.

Ako vam bude mnogo teško, popijte čašu vode sa aktivnim ugljem ili skrcajte 6 tableta u ustima i popijte šolju vode.

Da biste ublažili pritisak na stomak, lezite na leđa i kolena privucite grudima.

LEKOVITO BILJE - Radi umirivanja stomaka, jelo završite čajem od kamilice.

Čaj od pitome nane ublažava simptome lošeg varenja. Nemačka vlada preporučuje njegovu upotrebu. Čaj od korena anđelike ima isti učinak. Uzmite 2-3 kašičice osušene biljke na šolju kipuće vode ili do jedne kašičice tinkture. U ostalo korisno bilje spadaju: korijander, mažuran, mačja metvica, komorač i đumbir. Čaj od nane umiruje stomak.

Od koristi su i: matičnjak, pomorandža, rusa, hmelj i hajdučka trava.

Za dodatne informacije pogledati sledeća poglavlja: „Dispepsija usled stresa", Podrigivanje", „Nadimanje", „Gorušica", „Povraćanje", „Ahlorhidrija", „Stomačni problemi", „Alergije" i „Test pulsa".

VAŠ - glavena, telesna, stidna

SIMPTOMI – Jak svrab na glavi, ali bez drugih simptoma. Mogu se videti vaši i/ili njihova jajašca. Simptomi kod telesne i stidne vaši su isti, osim što napadaju druge delove tela.

UZROCI – Glavene vaši su sitni beskrilni insekti koji žive na glavi. Najčešće snalaze decu starosti 5-11 godina, i to češće devojčice nego dečake (zbog dužine kose).

Ti mali, skoro nevidljivi insekti se prenose bliskim kontaktom i zajedničkim korišćenjem češlje-

va, četkica i kačketa, i kačenjem odeće na istom mestu. Takođe, prenose se i putem šalova, tepiha, tapaciranog nameštaja, posteljine, čiviluka, slušalica i kućnih ljubimaca. Glavenim vašima zapravo odgovaraju čista kosa i koža. Žive od isisavanja krvi.

Njihova jajašca, poznata kao „gnjide", izgledaju kao sitne bele tačke na korenu dlake. Kako dlake raste, jajašca izlaze sve više u visinu. Postoje tri vrste vaši koje napadaju ljude: glavena, telesna i stidna.

Telesna vaš se penje uz telo tražeći pogodno mesto za hranjenje, a kada se ne hrani, onda se povlači u odelo (često se krijući u postavi). Ne dolaze na kožu osobe koja ima groznicu ili koja se pregrejala usled fizičke aktivnosti.

PRIRODNO LEČENJE - Najbolje je da se izbegavaju toksični šamponi koji sadrže insekticide. Ako vaše dete ima manje od dve godine, alergije ili astmu, onda morate da razmislite da li je dobro koristiti toksične šampone iz apoteke. Najbolji šampon za kosu je ceđ, koji se pravi od pepela drveta (u metalnu kantu se stavi jedna mera pepela i tri mere vode, i meša dva puta dnevno, tokom sedam dana, a onda se nastali ceđ iznad pepela sipa u staklene flape).

Glavena vaš - Ako mislite da vaše dete ima vaš, proverite da li se vide jajašca na korenu dlaka. Očešljajte mu kosu češljem koji ima gust raspored „zubića" na beo papir, da biste videli da li će ispasti vaši. Jajašca se mogu videti na samoj kosi.

- ako ih nađete, proverite i ostale članove porodice, pa obavestite o roditelje sa čijom decom vaše dete dolazi u kontakt.

- isitnjeni koren iđirota poseduje svojstva kojim uništava vaši. Primenite ga u vidu obloge ili ga utrljajte direktno na glavu.

- 2,5 kašike rutvice stavite u šolju vode, pa od toga napravite oblogu, koju treba da nanesete na glavu, da biste uništili vaši. Primenite i citronelu na kosu, pa na glavu stavite kapu za kupanje. Neka stoji tako 8 sati, pa nakon toga operite kosu šamponom, isperite je, i iščešljajte preostale vaši i njihova jajašca. (Neke osobe su alergične na citronelu. Ako se javi svrab ili peckanje, odmah operite kosu.)

- metvica odbija moljce i uništava vaši. Pomešajte je sa medicinskim alkoholom u razmeri 50:50, pa to nanesite na glavu. Ostavite da stoji 10 minuta, potom operite kosu šamponom, isperite, proverite glavu, i češljem izbacite preostale vaši i jajašca.

- da biste se otarasili vaši, umočite kosu u petrolej, pa je zavijte u peškir. Da biste se otarasili jajašca, pomešajte jednake količine maslinovog ulja i sirćeta (ili sirćeta i medicinskog alkohola), pa nanesite na glavu. Neka odstoji najmanje 2 sata, pa onda operite kosu, proverite je, pa iščešljajte preostale vaši. (Isti učinak imaju i obloge od izblendovanog belog luka s vodom, ali je miris jako neprijatan.)

- nanesite vruće sirće na kosu, i neka odstoji tako 2 sata. Posle toga iščešljajte mrtve vaši i jajašca.

- operite posteljine, češljeve i peškire u vreloj vodi. Recite svom detetu da ne deli ni sa kim češalj ili kapu.

- usisivanje tepiha je jednako efikasno kao i prskanje insekticidima po njemu. Zato usisivajte što češće.

- potopite češljeve i četkice u dvoprocentni „Lizol" (zagrejan na 66 stepeni), i držite tako 1 sat, ili ih stavite u zamrzivač na pola sata.

- ono što ne može da se opere ili usisa možete zaviti u plastične kese na 10 dana. Do tada, jajašca vaši će nestati.

Telesna vaš - pročitajte prethodno poglavlje o glavenim vašima

- da biste neutralisali telesne vaši, uđite u kadu sa vrućom vodom i sapunicom na pola sata, a u isto vreme odeću i posteljinu stavite na pranje u vreloj vodi.

VERNIK-KORSAKOV SINDROM

SIMPTOMI – Simptomi se mogu javljati postepeno ili odjednom, ponekad i nakon prevelikog konzumiranja alkohola, te se zato često pogrešno misli da je reč o ošamućenosti. U simptome spadaju: nestabilnost pri kretanju, zbunjenost i nemir, kao i abnormalni pokreti očiju, zbog čega se neretko vidi duplo.

UZROCI – Ovo stanje predstavlja poremećaj u mozgu usled velikog nedostatka vitamina B_1; najčešće je posledica prevelikog konzumiranja alkohola.

PRIRODNO LEČENJE - Medicinski tretman se sastoji u tome da se oboleloj osobi odmah intravenozno daju injecije vitamina B_1. Ako se odmah leči, simptomi mogu nestati za nekoliko dana, mada može doći do gubitka sećanja. A ako se ne leči, ishod može biti smrt.

- prestanite da pijete alkohol. Počnite da jedete zdravu bogatu hranu, uključujući ceo kompleks B vitamina preko hrane.

- odbacite sve navike koje bude želju za alkoholom, poput: jakih začina, gaziranih pića, kofeina i teških droga.

- videti poglavlja „Odvikavanje od alkohola" i „Delirijum".

VERTIGO (vrtoglavica)

SIMPTOMI – Vrtoglavica, nesvestica; osoba može osećati kao da pada ili tone, ili kao da se prostorija u kojoj se nalazi okreće oko nje, a ponekad i kao da rotira. Moguće je i prisustvo zvonjenja u ušima. Takav osećaj obično prati i mučnina, povraćanje, preznojavanje, glavobolja ili gubitak sluha.

UZROCI – Uzrok problema je u oštećenju čula za ravnotežu ili zbog poremećaja u unutrašnjem uhu. Češće snalazi starije ljude. Pogledati i poglavlje „Menijerov sindrom".

Ako je uzrok kontuzija, fraktura lobanje ili povreda unutrašnjeg uha, vertigo se može pojaviti dugo vremena nakon što je došlo do navodnog zalečenja.

U ostale uzroke spadaju: anemija, moždani tumori, visok ili nizak pritisak, stres, nedostatak kiseonika ili glukoze u krvi, nedostatak hranljivih sastojaka, virusna infekcija, groznica, promene u atmosferskom pritisku, upotreba određenih lekova, infekcije srednjeg uha, previše cerumena u ušima, ili blokada ušnog kanala ili eustahijeve tube.

Uzrok može biti i nedostatak kiseonika na većim visinama, kao i nedostatak vitamina B_6 ili B_3.

Vertigo možete iskusiti i tokom određenih aktivnosti, poput vožnje u luna parku, plovidbi i igranju kompjuterskih igrica.

UPOZORENJE: Znajte da vrtoglavica može biti predznak srčanog napada ili šloga, a može i ukazivati na potres ili oštećenje mozga.

Vrtoglavica nije potpuno isto što i vertigo. Svi ponekad iskuse vrtoglavicu ili nesvesticu. Oni koji imaju nizak krvni pritisak često to osećaju kada naglo ustaju.

Hronični vertigo može biti uzrokovan aterosklerozom ili visokim pritiskom, i može se često ponovo pojavljivati. Senilni vertigo uzrokovan je aterokslerozom.

PRIRODNO LEČENJE - Odmah sednite na stolicu sa nogama pod pravim uglom u odnosu na pod, i gledajte samo u jednu tačku nekoliko minuta.

- kada dođe do napada, ne pomerajte glavu i gledajte u jednu tačku u daljini. Ili lezite na pod, na stranu gde je nepovređeno uvo, gledajući u pravcu obolelog uveta.

- ako je problem u povredi unutrašnjeg uha, onda se mora lečiti uzrok takvog stanja.

- ali ako je uzrok u niskom krvnom pritisku, onda nagnite glavu dole da bi krv došla u glavu.

- jedite zdravu bogatu hranu, koja sadrži sve vitamine B grupe, vitamine C i E.

- ne konzumirajte nikotin, kofein, alkohol i prženu hranu.

- problem može biti u niskom nivou šećera u krvi – glukoze. To se rešava većim unosom vlakana, a manjim unosom prostih ugljenih hidrata (beli šećer i belo brašno). Popijte čašu soka od pomorandže, da biste prevazišli kratkotrajnu vrtoglavicu. Prosti ugljeni hidrati i slatkiši je pogoršavaju.

- ishrana sa malo kalorija, šećera i masti može rešiti problem vrtoglavice koja se pojavljuje iznova. Ponekad uzrok problema leži u slabom unosu proteina.

- ako se vertigo pojavi nakon uzimanja nekog novog leka, odmah prestanite da ga uzimate.

- ako je vertigo hroničan, pronađite uzroke. Možda vam treba pomoć stručnjaka.

LEKOVITO BILJE - Za problem sa vertigom koristiti ginko, najbolje preko tinkture **Mozak**. U jednom francuskom istraživanju, kod ljudi sa vertigom došlo je do 47% poboljšanja korišćenjem ginka.

- hiljadama godina su moreplovci žvakali đumbir zbog morske bolesti. Istraživanja američke mornarice su dokazala da on smanjuje vrtoglavicu. Možete ga koristiti pola sata pre polaska, i kada se pojave prvi simptomi. U jednoj studiji, jedan gram đumbira je doneo više poboljšanja od standardnog leka za isto.

- Kinezi koriste seme celera u ovu svrhu.

- protiv vrtoglavice uzrokovane niskim pritiskom može se koristiti sladić.

- čaj od mačje metvice pomaže.

- beli luk snižava pritisak.

- videti i poglavlja „Menijerova bolest" i „Morska bolest".

VID - zamagljenost

SIMPTOMI – Sve vam je teže da vidite. Manje svetla dolazi do očiju.

UZROCI – Najčešći uzroci su: katarakta, glaukom i dijabetička retinopatija. Ređi uzroci su degeneracija žute mrlje i retinitis pigmentosa.

Još jedan uzrok jeste odvajanje mrežnjače. Krvni sud koji ishranjuje mrežnjaču je možda blokiran krvnim ugruškom. Ako je reč o arteriji, dolazi do iznenadnog gubitka vida. Obično samo jedno oko oboli. Drugi uzrok može biti upala očnog nerva usled infekcije. Do gubitka vida može doći u roku od nekoliko dana.

Još jedan mogući uzrok je toksična ambilopija koja ograničava vidno polje i koje se vremenom sve više sužava.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite kvalitetnu zdravu hranu: sveže voće, povrće, žitarice u celom zrnu, mahunarke i orašaste plodove.

- izbegavajte duvanski dim, dimnjake i boravak pored autoputeva.

- za više informacija videti druge odeljke vezano za probleme sa očima.

VILSONOVA BOLEST

SIMPTOMI – Prisutan je pigmentni prsten (Kajzer-Flajšerov prsten) na spoljnoj ivici rožnjače oka. To se zove „fisurni znak".

Simptomi koji se kasnije pojavljuju su povraćanje krvi, balavljenje, uvećana slezina, žutica, gubitak koordinacije, progresivni umor, slabost, pogoršanje intelekta, promene u karakteru, čudno ponašanje, grčevi, drhtanje, krutost mišića, nakupljanje tečnosti, oticanje stomaka, giubitak telesne težine, kao i teškoće pri govoru, gutanju i/ili hodanju.

Iako bolest nastaje pri rođenju, simptomi se pojavljuju tek od šeste godine, ili još češće, kasnije u adolescentno ili doraslo doba.

UZROCI – Vilsonova bolest je retka i nasledna je. Organizam ne može da metaboliše mineral bakra, iako ga tanko crevo upija i odvodi u krvotok. Posledica toga je višak bakra u raznim organima (jetra, bubrezi, mozak i rožnjača očiju). Ako se ne leči, dolazi do velikog oštećenja jetre i mozga, i time do smrti.

Rana dijagnoza i lečenje umanjuje tegobe. Ako je neko u vašoj porodici imao ovu bolest, uradite testove i vi i vaša deca. Rana dijagnoza je od značaja. Dole opisan tretman je za osobe sa ovom bolešću, ne za one koje je nemaju:

PRIRODNO LEČENJE - Ceo život se moraju izbegavati supstance koje sadrže bakar, a uzimati one koje ga odstranjuju iz tela.

Proverite vodu za piće da li sadrži bakar. Ako sadrži jedan deo u milion, pijte onda demineralizovanu (destilovanu) vodu.

Unosite veće količine vitamina C, pošto ga bakar uništava.

Crni i beli luk sadrže sumpor, koji odstranjuje bakar. Ali, nemojte uzimati hemijski sumpor, jer će on izazvati čireve.

Izbacite iz ishrane ono što sadrži bakar: čokolada, šećerni sirup, orašasti plodovi, meso, ostrige, brokoli, gljive, avokado, mahunarke, ovas, žumance, soja, suvo grožđe i žitarice u celom zrnu.

Izbegavajte izlaganje metalima. Nemojte koristiti tiganje i posuđe od bakra.

Žitarice su važne namirnice; kao i orašasti plodovi i mahunarke. Ali oni sadrže mnogo bakra, pa ih izbegavajte.

Standradni lekovi za Vilsonovu bolest uništavaju vitamin B_6 i gvožđe, što za posledicu ima opasne sporedne efekte (poput oboljenja bubrega, oštećenja krvnih ćelija, krvarenje pluća i otkazivanje bubrega).

VIRUSNE INFEKCIJE

SIMPTOMI – Groznica, bolovi u mišićima, bolovi u zglobovima, drhtavica i glavobolje.

UZROCI – U virusne infekcije spadaju prehlada, male boginje, ovčije boginje, zauške, grip, upala krajnika, gušobolja, infektivni hepatitis, mononukleoza, spinalni meningitis, astma i određene infekcije bešike.

Antibiotici se bore protiv napada bakterija, ali od njih nema koristi kod virusnih infekcija. Postoji malo korisnih antivirusnih lekova. Za razliku od toga, neverovatno je da naše telo poseduje jednake odbrambene moći i protiv bakterija i protiv virusa! Zato pomozite svom telu da pobedi u bici. U našem organizmu postoje snažni odbrambeni mehanizmi protiv bolesti. Moći ćemo bolje da ih koristimo ako budemo živeli po zakonima zdravlja.

PRIRODNO LEČENJE - Preporučuje se uzimanje namirnica bogatih vitaminima C, B_6 i A.

Od lekovitih biljaka preporučuju se ljutić, beli luk, ehinacea i malina, kao i tinkture **Imuno Tonik** na bazi belog luka i **Imuno Plus** na bazi ehinacee.

Važno je i piti dosta vode.

Mogu se koristiti hidroterapijske metode kao one navedene kod infekcija.

Prevencija – Problem nastaje kada su napadači jaki i mnogobrojni, a telo slabo. Zato održavajte telo zdravim. Pravilno se odmarajte, vežbajte na svežem vazduhu, i neka vam ishrana bude uravnotežena i bogata hranljivim sastojcima.

VISINSKA BOLEST

SIMPTOMI – Loš osećaj u stomaku, kako se kreće nagore, iznad nivoa mora. Posledice su glvobolja, umor, slabost, nesvestica i jaka žeđ.

UZROCI – Što je veća visina, sve je manje kiseonika. Na visini od 2,5 km ima upola manje kiseonika nego u vazduhu na nivou mora. Ako se polako penjete, po nekoliko stotina metara dnevno, vaše telo će se verovatno prilagoditi tom manjku kiseonika, skoro bez imalo negativnih efekata. Ali zato brzo uspinjanje vas lišava kiseonika i dolazi do visinske bolesti. Takođe možete i dehidrirati.

PRIRODNO LEČENJE - Popijte dosta vode pre nego što počnete da se uspinjete. Nastavite da je pijete tokom penjanja. Konzumiranje velike količine tečnosti je od velikog značaja!

Beli luk sadrži 9 jedinjenja koje razređuju krv. Zbog toga je odličan za prevenciju srčanih napada – i visinske bolesti. Paradajz, mirođija i komorač imaju istu osobinu.

VITILIGO (leukodermija)

SIMPTOMI - Gubitak boje kože, naročito kod ljudi sa crnom kožom ili tamnom puti. Kod Evropljana se slabije uočavaju. Uglavnom se javljaju se bele fleke koje su okružene delovima kože sa tamnijom bojom.

UZROCI – Koža više ne proizvodi melanin, pigment tamne boje. Najčešće se dešava kod ljudi koji imaju problema sa tiroidnom žlezdom. Može se javiti i prerano seda ili bela kosa. Sve to ukazuje na nedostatak vitamina B kompleksa.

Kada je lečenje efikasno, pojavljuju se tačkice pigmenta u sredini belih fleka koje se vremenom ispune.

PRIRODNO LEČENJE - Konzumirajte namirnice bogate vitaminima B kompleksa, vitaminima A, magnezijumom, cinkom i bakrom.

- jedno istraživanje je pokazalo da je količina folne kiseline (vitamin B_9) i vitamina B_{12} niska kod ljudi sa ovom bolešću. Velike doze folne kiseline i B_{12} dovele su do povećane pigmentacije (normalne boje kože) u roku od 8 meseci.

- i aminokiselina L-fenilalanin (50 mg po kilogramu telesne mase), zajedno sa terapijom ultraljubičastih zraka (blago izlaganje suncu), znatno pomaže, naročito kod dece. Ali, nemojte koristiti UV lampe i solarijume.

- mnogima sa vitiligom nedostaje stomačne hlorovodonične kiseline. Ako je prisutno peckanje, nemojte je više uzimati u vidu tableta. Pri normalnom stanju, u stomaku se proizvodi onoliko hlorovodonične kiseline koliko je ima u 20 tableta od 650 mg. Ali niko ne sme da uzima više od 650 mg. Nemojte uzimati hlorovodoničnu kiselinu u tabletama ako imate gorušicu.

- dve lekovite biljke naročito pomažu kod leukodermije: najbolja je kela *(Amni visnaga).* Njen aktivni sastojak stimuliše repigmentaciju kože. Možete je uzimati u vidu tinkture ili u krajnjem slučaju u vidu dodataka ishrani, 120-160 mg dnevno, ali budite oprezni, jer postoje i sporedni efekti (mučnina, nesanica). Druga lekovita biljka jeste kantarion. On pojačava reakciju kože na sunčevu svetlost, te tako se produkuje boja na njoj. Ne koristiite ovu biljku tokom trudnoće i dojenja.

- nemojte konzumirati sir, kvasac, vino i ukiseljenu haringu.

GANGLION (ganglionska cista)

SIMPTOMI – Čvrsto ispupčenje koje nastaje na ručnom zglobu ili poleđini šake, ali ponekad i na stopalu. Može biti veličine zrna graška do veličine šljive.

UZROCI – Cista je abnormalna kesica u telu koja sadrži tečnost. Ganglionska cista je cista koja nastaje ispod kože blizu zgloba, i ispunjena je nekom želatinastom tečnošću. Obično je ispupčena iz kapsule zgloba ili omotača tetive. Tetive su fibrozne žile koje vezuju mišić za kosti. Tečnost unutar te ciste nastaje iz sinovijalne tečnosti koja podmazuje i tetive i zglobove.

Ganglionska cista je česta pojava i uglavnom je bezbolna. Kao što je rečeno, predstavlja neki grumen pod kožom, koji može ostati tu godinama, a da ne izazove nikakav problem. Međutim, ima i ganglionskih cisti koje su veoma neprijatne ili koje čak izazivaju i bol.

PRIRODNO LEČENJE – Ganglionska cista može nestati sama od sebe. Može da se odstrani i hirurškim putem pod lokalnom anestezijom, mada se često pojave opet nakon toga, tako da ne

preporučujemo operaciju. Često je problem povezan sa kičmom, pa treba rešavati problem u kičmi kod dobrog kiropraktičara.

- zdrava hrana sa svežim voćem, povrćem, žitaricama u celom zrnu, mahunarkama i orašastim plodovima, pomoći će u smanjivanju veličine ciste. Zatvor otežava njeno smanjenje.

- održavanjeg dobrog zdravlja tela, putem pravilnog odmora, fizičke aktivnost i šetnje na otvorenom ojačaće telo i pomoći u rešavanju problema. Nemojte previše raditi ručne poslove, a da pritom niste odmarali.

- cista je uvećanje kože ispunjeno tečnošću, tako da u smanjenju njene veličine mogu da pomognu obloge sa biljnim astrigentima, poput čaja od leske ili kore belog hrasta. Lakše je da se otklone dok su manje veličine.

- u pojedinim slučajevima uzimanje biljnih antibiotika (belog luka) je pomoglo.

GANGRENA

SIMPTOMI – Koža tamni i/ili ostaje meka i vlažna ili postaje suva i smežurava se. Na kraju počinje da se ljušti. Kako vlažna gangrena napreduje, tkivo od ružičaste boje prelazi u tamnocrvenu, pa u sivo-zelenu ili ljubičastu. Simptomi suve gangrene su stalan bol, hladnoća i moguća utrnulost obolelog dela.

UZROCI – Tkivo zahvaćeno gangrenom odumire ako se ne leči na vreme.

Suvu gangrenu izaziva prestanak dotoka krvi. Nedostatak krvi i kiseonika uzrokuje da tkiva odumiru. Nema bakterijske infekcije. Najčešće se javlja na prstima ruku, nogu, nosu ili ušima. Ako se ne leči, gangrenozni deo tela mora da se amputira, ali osoba neće umreti. U uzroke spadaju promrzline, otvrdnjavanje arterija, slaba cirkulacija, Rejnoova bolest, dijabetes, povrede ili blokada u krvnim sudovima.

Vlažna gangrena (zvana i *gasna gangrena*) uzrokovana je ranom, koja se inficira usled nedostatka kiseonika. Bakterije su prisutne. Ako se ne leči, osoba pada u šok i umire u roku od nekoliko dana.

PRIRODNO LEČENJE – Konsultujte se sa lekarom. Pored primarnog tretmana za grangrenu (videti odeljak „Promrzline"), sledeće sugestije mogu biti od pomoći:

- ishrana neka vam bude bogata hranljivim sastojcima i proteinima, da biste obnovili tkiva. Jedite i kelp (morska alga, kupuje se u apotekama i prodavnicama zdrave hrane), da biste ojačali tiroidnu žlezdu. Pijte sok od šargarepe. Uzimajte namirnice bogate vitaminima A i vitamina C dok bolest ne prođe. Pijte što više čiste vode i „zelenih pića" (od zelenih listova povrća).

- prestanite da konzumirate nezdravu hranu, meso, duvan, alkohol, a so uzimajte u minimalnim količinama.

- svaki dan primenjujte klistir sa semenom bokvice isitnjene u vodi, radi dobrog funkcionisanja creva.

- ako je koža suva, blago trljajte po njoj ulje od pšeničnih klica ili maslinovo ulje. Kada gnoj počne da curi, pažljivo natapkajte topli hidrogen-peroksid, i zatim pažljivo očistite.

- ili se šetajte ili masirajte oboleli deo tela (obično noge) da biste poboljšali cirkulaciju.

- primenite prohladne kupke za ekstremitete ili celo telo. Za dezinfekciju može se koristiti jabukovo sirće koje se stavi u vodu (1 kašičica po litru). Takođe su veoma korisne i nazmenične kupke stopala ili vruća obloge, radi poboljšanja protoka krvi.

- helaciona terapija može da pomogne kod lečenja gangrene (u pitanju je terapija uklanjanja preterane toksičnosti metalima).

Ako imate otvrdnjene arterije ili dijabetes, posebno se potrudite pri lečenju ovog stanja.

Ako povređen deo postane crven, oteknut, bolan ili ispušta neki miris, kontaktirajte lekara.

GASTRITIS - akutni (gastroenteritis, upala stomaka, stomačni grip)

SIMPTOMI – Mučnina, povraćanje, groznica, dijareja, bol u stomaku, gubitak apetita i bolovi u mišićima. Akutni simptomi generalno traju samo 24-72 sata.

UZROCI – Gastroenteritis je upala gastrointestinalnog trakta, što znači da su uključeni stomak i creva.

Obično je uzrokovano virusnom (ponekad i bakterijskom) infekcijom, alergijama, stresom, hemikalijama ili lekovima. Čest uzrok su antibiotici, jer oni slabe organizam i čine ga ranjivijim prema napadima virusa.

Uzrok mogu biti i: previše alkohola, trovanje hranom ili bakterijska infekcija. Napad može započeti zbog uzimanja lekova, poput aspirina ili lekova za artritis.

Ova bolest je zarazna; zato, budite oprezni. Često perite ruke, sterilišite odeću, itd.

PRIRODNO LEČENJE - Na početku oboleloj osobi dajte aktivni ugalj: svaka doza treba da bude 4 kapsule, 8 tableta ili 1-2 kašičice isitnjenog uglja i pomešanog sa čašom vode. Ova doza treba da se uzima svaki put kad je prisutno povraćanje ili dijareja.

Neka bude u krevetu i na tečnoj ishrani tokom akutne faze, dok je prisutna mučnina i povraćanje. Tokom dana neka pije po malo vode, voćnih sokova i kockice leda, da bi se nadoknadila izgubljena tečnost.

Kada prestane povraćanje i dijareja, neka jede male količine neiritirajuće hrane, poput kuvanog pirinča, kuvanih krompira, kuvanih šargarepi, banana ili sosa od jabuke.

Nemojte da odmah ustaje iz kreveta, jer je možda iscrpljen usled povraćanja i gubitka tečnosti.

Kod male dece i naročito odojčadi, pazite na znake dehidracije: pospanost, ubrzano disanje, suva koža i sluzokoža. Ovo je veoma važno.

Stavite jednu kašičicu listova mačje metvice u šolju vode, neka se kuva 15 minuta i onda popijte dok je još toplo. To će veoma ublažiti tegobe digestivnog sistema. Ako osoba povrati, neka ponovo popije odmah, jer je veća šansa da drugi put neće povratiti.

Ako tečnosti ne mogu da se zadrže, onda primenite niski klistir slanom vodom, kako bi se nadoknadila izgubljena tečnost. Stavite jednu ravnu kašičicu soli u pola litra vode, a onda 30-60 ml tog rastvora ubacite u rektum (uz pomoć manje gumene cevčice). Nekoliko minuta neka drži butine pribijenim jednu uz drugu. Radite tako na svakih 1-2 sata, dok ne dođe do poboljšanja i dok ne bude mogao da uzima tečnosti preko usta.

IZBEGAVATI - Nemojte piti nezdrava pića (kole, crni čaj, kafu, alkohol), jer oni iritiraju stomak i pogoršavaju simptome. Kofein izaziva upalu stomaka.

Nemojte jesti prerađenu i masnu hranu, mlečne proizvode, hranu sa mnogo ugljenih hidrata, kao i sve iritante: so, biber, jake začine i veoma kiselu hranu.

Nemojte pušiti ili biti blizu pušača.

Vidite koja hrana vam škodi i nemojte je jesti više.

Pročitati i poglavlje „Hronični gastritis".

LEKOVITO BILJE - Pomešajte po 30 g lanenog semena, bresta i konopljuše, i jednu dršku sladića. Kuvajte 20 minuta u litru vode, iscedite, dodajte pola litra jabukovog sirćeta i zasladite. Kada se ohladi, stavite u termos i držite na hladnom mestu. Uzimajte po jednu kašičicu 2-3 puta dnevno.

ODMOR – Ako je neophodno, nemojte jesti, već hranu i vodu ubacujte preko klistira nekoliko dana.

Za lokalnu upalu – 15-minutna vruća obloga na stomak i creva svaka 2 sata, a između zagrevana obloga na 16 stepeni, koja se menja svakih pola sata. Topla kupka stopala i topla obloga za noge.

Povraćanje – Kesa sa ledom na epigatsrum, topla i hladna obloga na stomak, topla i hladna obloga na trup, led na deo kičme u ravni sa stomakom.

Bol – Odvodna obloga na oboleli deo 10 minuta svakih sat vremena, a zagrevana obloga između primena.

Groznica – 20-minutna metoda sa toplim ćebetom, posle koje sledi primena hladne obloge. Dugotrajna neutralna kupka, metoda rashlađivanja vlažnim čaršavom, posle koje sledi vruća obloga na stomak.

Kontraindikacije – Izbegavajte hladne kupke celog tela i generalni hladni tuš.

GASTRITIS - hronični

SIMPTOMI – Za razliku od akutnog koji obično traje samo 24-72 sata, simptomi hroničnog gastritisa mogu da traju duži vremenski period.

UZROCI – Ovo oboljenje je obično znak nekog poremećaja, poput čira u stomaku ili dvanaestopalačnom crevu, anemije usled nedostatka gvožđa, ili neke druge bolesti stomaka. Može takođe imati veze i sa stomačnom kiselinom ili nedostatkom viamina B_{12}, kao i invazijom bakterija na stomak.

PRIRODNO LEČENJE - Prestanite sa konzumiranjem duvana i alkohola. Proverite koja vrsta leka vam stvara problem.

Sledeće bilje je korisno: čaj od nevena i sok od aloje leče stomačne zidove.

Kamilica, đumbir i kurkuma ublažavaju upalu.

Beli slez i brest gode stomaku.

Tinktura **Želudac** je od velike pomoći.

Pročitajte poglavlje „Gastroenteritis".

Izbegavati – Senf, biber, sirće, jake kiseline (uključujući i kiselo voće), šećer, konzervansi, sir, alkoholni napici, čaj, kafa, sve nesvarljive i iritira-

juće supstance, povrće koje nije sveže, turšija, konditorski proizvodi i brzo jedenje.

Fiziološki odmor – Nemojte jesti ribu, živinu, divljač i bilo koju vrstu mesa, inače će doći do lučenja HCl (hlorovodonične kiseline) koja će se dugo zadržati u stomaku. Povrće koje nije sveže, pržena hrana, mast (osim u prirodnom emulzifikovanom stanju, kao kod sirovih biljaka), obimni obroci, crni čaj, kafa, vino i sve vrste alkohola, ne treba konzumirati.

Jutarnje povraćanej sluzi – Nemojte večerati, vruća obloga na stomak uveče, posle koje sledi zagrevana obloga tokom noći.

Povraćanje nakon jela – Topla i hladna obloga na stomak ili topla obloga na trup pola sata pre jela, tokom 2 sata. Jedite suvu hranu u malim količinama i odmarajte u krevetu nakon jela: držite led na kičmi posle jela.

Stomačni gasovi – Zagrevana stomačna obloga 16 stepeni, koja se menja svaka 4 sata, klistiranje debelog creva 2-3 puta sedmično temperature 21 stepen.

Zatvor – Svakodnevni postepeni hladni klistir temperature 21 stepen, masaža stomaka, topla stomačna obloga, hladan lepezasti tuš na stomak u trajanju od 20 sekundi, hladna trljajuća sedeća kupka.

Zapušenja jetre – Vruća obloga preko jetre 2 puta dnevno i stalna zagrevana obloga između primena.

Iznurenost – Odmor u krevetu, blago i lagano postepeno tonično trljanje, kesa sa ledom na stomak pola sata pre jela.

Bol u stomaku – Odvodna obloga na stomak i creva (ako je neophodno ponavlja se više puta dnevno). izbegavati citrusno voće, vruću i hladnu hranu, i slatkiše, ako uzrokuju bol.

Videti poglavlje „Gastroenteritis".

GIJEN-BAREOV SINDROM

SIMPTOMI – Počinje sa nervnom slabošću u rukama, nogama i licu, a onda može doći i do paralize motornih nerava. To može dalje izazvati prestanak disanja. Kako se stanje pogoršava, javljaju se velika zabrinutost, strah i panika, kao i depresija. Oporavak može trajati dugo.

UZROCI – Ovo je još jedna od bolesti čiji su uzrok vakcine. Ni u jednom drugom slučaju ova bolest ne nastaje. Ali, kada se tečnosti izvučene iz bolesnih životinja ubace u krvotok ljudi, onda nastaju strašne posledice. Pogledajte knjigu „Vakcine - novi genocid" autora Vensa Ferela za više informacije o opasnostima i izbegavanju vakcinacije dece.

Kada je Džerald Ford uveo program opšte vakcinacije u zimu 1976/77. godine, došlo je do katastrofalnih posledica i masovnog broja obolelih od ovog sindroma.

U ostale moguće uzročne faktore spadaju virusne infekcije, Hodžkinova bolest, besnilo i lupus.

PRIRODNO LEČENJE - Postoje slučajevi kod kojih je problem rešen uz program lečenja kod kuće.

- predlažemo da se ne primaju injekcije kortizona i da se unosi dosta vitamina i minerala preko biljne hrane, naročito B vitamina, kao i vitamin C, kalcijum, kalijum, a od lekovitog bilja sladić, kamilicu, ehinaceu, čičak i ginko, kao i sokove od zeleništa, i od voća i povrća (pogotovo sok od šargarepe i cvekle).

- pogledati poglavlja „Trovanje živom" i „Trovanje vakcinama".

GINGIVITIS (otečene desni, krvarenje desni, hiperplazija desni)

SIMPTOMI – Desni otiču i postaju crvene. Čišćenje zube prouzrokuje njihovo krvarenje.

UZROCI – Desni se uvećavaju i otiču. Ovo je rani znak periodontalnog oboljenja (videti poglavlje „Paradentoza"). Hiperplazija desni može biti i neželjeni efekat pojedinih lekova. Ovaj problem može nastati tokom trudnoće usled hormonalnih promena (koji bi trebalo da nestane nakon porođaja). Ređi slučajevi odnose se na skorbut (nedostatak vitamina C) i akutnu leukemiju.

PRIRODNO LEČENJE - Počnite sa uzimanjem više kalcijuma. Više se izlažite suncu zbog vitamina D. Najbolje je kada se kosti grade iznutra. Ako imate probleme sa zubima, verovatno ćete imati problema i sa kostima, iako ih ne možete videti. Ne biste voleli da u kasnijem dobu slomite kuk.

Zdravo se hranite. Jedite sirovo voće i povrće, jer oni pomažu vašim zubima i desnima, a i čiste vaše zube.

Prestanite sa upotrebom nikotina i alkohola. Oni otklanjaju vitamine i minerale iz vašeg tela.

Napunite vodom čist špric za uho (jedna gumena lopta sa dugačkim produžetkom) i isperite usta.

Masirajte desni najmanje jedanput dnevno, ili još bolje, masirajte ih nakon svakog jela, posle pranja zuba.

Detaljno očistite zube nakon svakog jela. Koristite meku četkicu za zube i nežno je primenjujte, da ne biste oštetili gleđ. Četkicu pomerajte od korena ka vrhu zuba. Budite pažljivi na mestima gde počinju desni.

Koristite dve četkice za zube, malo jednu, malo drugu, tako da se mogu osušiti pre nego što dođu na red. Četkicu potapajte u vodonik-peroksid jedanput sedmično. Tako se uništavaju nagomilane bakterije.

Za električnu četkicu se kaže da uništava 98% kamenca, dok obična četkica samo 48%.

Ako je potrebno, upotrebljavajte konac za zube.

Za više informacija videti i sledeća poglavlja: „Povlačenje desni" (ispod), „Zubni kamenac", „Paradentoza" i „Infekcije desni i usta".

GIHT

SIMPTOMI – Iznenadna pojava bolova, neretko usred noći, sa otokom zglobova prstiju na rukama i nogama (najčešće palac noge), ali može da zahvati i članкove, kolena, šake, laktove i ručne zglobove. Pokret i pritisak znatno uvećavaju bol. Nakon što otok spadne, koža obično svrbi i ljušti se.

Tokom napada, često dolazi i do gubitka apetita, tegoba u stomaku i crevima, groznice i smanjene izbačene količine urina.

UZROCI – Giht je akutni oblik inflamatornog artritisa; najčešće se javlja kod ljudi koji jedu obilnu hranu, poput mesa, hemijskih začina i alkohola. Takođe, obolele osobe su često gojazne.

Giht izaziva višak mokraćne kiseline u krvi. Kada se količina iste poveća toliko da bubrezi ne mogu da je izbace, nastaju kristali mokraćne kiseline koji se skupljaju oko zglobova, te uzrokuju mučne bolove. Ti kristali mogu nastati i u većim organima tela, te da izazovu veliku štetu.

Telo ne može da izdrži sve purine i druge kiseline iz mesa, tako da se one gomilaju u telu. Mokraćna kiselina je krajnji produkt razlaganja purinskih jedinjenja.

Giht uglavnom napada manje zglobove stopala i šaka, naročito palac noge. Soli mokraćne kiseline se kristalizuju u tim zglobovima i dovode do otoka, crvenila, velikih bolova i osećaja vreline.

Za razliku od većine oblika artritisa, giht se u 90% slučajeva javlja kod muškaraca starijih od 30 godina, mada uglavnom ne počinje pre 35, dok je najveća starost 45. Žene sa tim problemom generalno su one koje su prošle kroz menopauzu.

PRIRODNO LEČENJE - Promene u ishrani, konzumiranje vode i kontrola telesne težine su veoma bitni. Videti i poglavlje „Artritis". Količina urata u krvi pre svega zavisi od ishrane i telesne težine.

- obolele osobe treba da smršaju za 10-15% ispod svoje normalne težine, s tim da to treba uraditi postepeno, kako ne bi podstakli pojavu većeg broja urata i tako privremeno povećali broj napada gihta.

- pijte najmanje 2 l vode dnevno između napada gihta, kako biste izbacili mokraćnu kiselinu iz tela i umanjili rizik od oštećenja bubrega i nastanka kamenja u njima, jer ljudi sa githom su skloniji da ih imaju. Nekada treba piti 3,5 l dnevnno, kako bi se isprale kiseline. Pobrinite se da voda bude dobra i čista.

- ishrana sa dosta ugljenih hidrata utiče na izbacivanje veće količine mokraćne kiseline, dok ishrana sa dosta masti ima suprotan efekat i može dovesti do napada gihta (čak i ako se radi o nezasićenim mastima). Vašu ishranu ne treba da čini mnogo proteina i masti.

- giht može da se pobedi odgovarajućom ishranom, tj. izbacivanjem mesa, jaja i sira iz ishrane.

- jedite hranu koja sadrži dosta kalijuma, što znači, povrće. Stavite ljuske belog krompira u obrok sa povrćem ili u supu, jer su one bogate kalijumom.

- jedenje trešnji može biti od velike koristi, jer se time smanjuje nivo mokraćne kiseline u krvi i rizik od napada. Može bilo koja vrsta trešnje, bilo sveža ili konzervirana (200 g dnevno). Može se uzimati i 1-2 kašike koncentrata trešnje. Procene su da treba jesti između 200 i 500 g dnevno (oko 70 trešanja). Neki ljudi od njih prave sok. Sokovi od trešnje u prodavnicama su pasterizovani i ne sadrže aktivni sastojak *antocijanin*. Najbolje deluju divlje ili crne trešnje.

- *kurkumin* iz kurkume stimuliše adrenalne žlezde da oslobode kortizon, koji je vrlo moćan u ublažavanju od upale i bola koji često ide uz nju.

- pomešajte ljutu papriku sa odgovarajućom količinom ulja od zimzelena, tako da dobijete smesu, pastu. Nju nanesite na oboleli predeo da biste ublažili upalu i bolove. **BFC formula (kosti-mišići)** je najbolje ulje za tu svrhu.

- evo korisnih biljnih čajeva: hajdučka trava, pitoma nana, kamilica, vražja kandža, kleka i breza.

- za više informacija o hrani i biljkama protiv upale i bola, videti poglavlje „Artritis".

IZBEGAVATI - Nemojte jesti ništa sa kvascem.

- prejedanje pogoršava giht.

- biljni način ishrane je najbolji za osobe sa gihtom. Nemojte jesti nikakvo meso.

Postoje slučajevi kada konzumiranje većih količina mleka ili paradajza izaziva giht.

- izbegavajte hranu s mnogo praznih kalorija, poput kolača i pita. Iz ishrane izbacite belo brašno i beli šećer.

- nemojte konzumirati alkohol, jer sve vrste alkohola povećavaju količinu mokraćne kiseline i smanjuju izlučivanje urata. Tako se i u telu produkuje mokraćna kiselina.

- povreda zgloba u blizini gihta može izazvati akutni napad.

OSTALO - Zna se da koža može da izluči mokraćnu kiselinu, tako da su kupke od velike koristi.

- tokom akutnih napada, oboleli zglob držite izdignutim i odmarajte ga.

- 15-minutne tople vruće obloge na svaka tri sata služe za umanjenje bola, mada na neke ljude bolje deluje primena hladne vode.

- obloge s blatom, kad se nanesu na oboleli predeo, upiće veću količinu mokraćne kiseline.

- aktivni ugalj umnogome pomaže. Uzimajte 12-16 tableta dnevno, a primenjujte ga i u vidu kašne obloge.

- obloga sa korenom ili listovima gaveza, pomešanim sa vodom, ublažavaju bol u slučaju gihta. Primenjujte je najmanje 2 sata ili preko noći.

- čičak pomaže u uklanjanju mokraćne kiseline nagomilane u zglobovima i drugim mestima. Crvena detelina otklanja i nju i druge toksine.

- primenjujte obloge od bokvice, đumbira ili svežeg gaveza na oboleli deo tela.

Sintetički lekovi za giht izazivaju mučninu, povraćanje, dijareju, grčeve, gubitak kose, anemiju, oštećenje jetre i smanjenje broja leukocita i krvnih pločica. Zato prirodni preparati mogu da odrade posao mnogo bolje.

Veliki broj lekova povećava nivo mokraćne kiseline, tako da je najbolje izbegavati ih. Naročito su štetni diuretici.

Izbegavajte meso, crni čaj, kafu, duvan, mleko i jaja. Svakog dana budite fizički aktivni na svežem vazduhu, da biste izazvali preznojavanje. Posle toga primenite kratku prohladnu kupku celog tela, da biste se rashladili. Ishrana neka vam bude od voća, dobro skuvanih žitarica i orašastih plodova.

U slučaju bola i otoka zglobova primeniti izdizanje obolelog dela tela, prohladnu oblogu koja se menja čim se ugreje.

Izbegavajte hladne kupke bilo koje vrste i utapanje obolelih delova tela u hladnu vodu.

Povećanje cirkulacije u obolelim delovima uz pomoć toplih vruća obloga, posle kojih sledi primena suve ili zagrevane obloge, u početku samo derivativna (primenjena na drugom delu tela kako bi se krv odvukla iz obolelog dela), a kasnije na sam zglob.

Takođe, videti i poglavlje „Reumatoidni giht", „Artritis" i „Reumatoidni artritis".

GLAVOBOLJA (usled nervoze)

SIMPTOMI – Bol u bilo kom delu glave (simptomi 12 različitih vrsta glavobolja su navedeni ispod). Često se i iznenada javlja na jednoj strani glave i izaziva jak bol, nestajući s vremena na vreme.

UZROCI – Uobičajeni uzroci glavobolje mogu biti: najprezanje očiju, nedostatak svežeg vazduha, pritisak na sinuse, zatvor, alergije, stres, anksioznost, mišićna napetost, infekcija, anemija, glad, groznica, hormonalni poremećaj, povreda glave, nedostatak vitamina, upala sinusa, alkohol, lekovi, duvan, iskošenost kičme, bolovi u viličnom zglobu, zagađivači vazduha i hemikalije (parfemi, industrijski gasovi, i drugo). U ostale uzročne faktore spadaju: oboljenja oka, nosa ili grla, nedostaci vitamina (B vitamini) ili preveliki unos vitamina A, smetnje u sistemu za varenje ili za cirkulaciju, kao i pilule za kontrolu rađanja, koje dovode do nedostatka vitamina B_6.

Glavobolja može nastati i kao posledica reakcije na određenu hranu, poput čokolade, šećera, pšenice, MSG (mononatrijum-glutamata), mlečnih proizvoda, viršli, suhomesnatih proizvoda, sirćata ili prezačinjene hrane. Sulfidi, kojih ima u nekim vrstama hrane, imaju isti efekat, kao i fermentisana hrana, poput pavlake, jogurta i sira.

Glavobolje mogu uzrokovati i nitriti iz viršli, kobasica i drugih vrsta prerađenog mesa, kao i viškom soli, sladoledom (koji ledi nepce), glad i tečnosti za čišćenje.

VRSTE GLAVOBOLJA – Postoje dve glavne vrste glavobolja. Emocionalni stres je značajan faktor u obe vrste:

Glavobolje usled nervoze. To su glavobolje mišićnih kontrakcija. 90% svih glavobolja nastaje zbog napetosti, brige, konfliktima sa drugima, itd. Nervoza čini da se mišići skupljaju.

Klaster glavovolje. To su bolne glavobolje koje se periodično javljaju. Zovu se i histaminske, jer su povezane sa alergijskim reakcijama. Alergeni koji se udišu mogu predstavljati problem (parfem, prašina u kući, duvanski dim, i drugo). Mogu nastati odjednom, ali mogu biti i vezane sa nekom bolešću ili drugim problemima, poput hroničnog zamora. Zato treba da jedete zdravu hranu. Muškarci čine 90% ljudi koji pate od ove glavobolje.

PRIRODNO LEČENJE - Razmislite o gore navedenim uzrocima, pa vidite šta treba da promenite.

- česte glavobolje su ponekad simptom teže bolesti. Ako se uz glavobolju javljaju i neki od sledećih simptoma, onda je možda reč o nečemu ozbiljnijem, te bi trebalo da se posavetujete sa lekarom: groznica i ukočenost vrata, osetljivost na svetlost, gubitak moći govora ili zbunjenost, udaranje u glavi i slepoočnicama, lupanje srca, pritisak na sinusima, promene u viđenju boja, ili osećaj kao da će vam glava eksplodirati.

- lečenje glavobolje zavisi od uzroka iste. One se često periodično javljaju, pa je zbog toga neophodno da utvrdite uzrok, a kada to budete uradili, i glavobolje više neće biti.

- ono što se smatra sinusnom glavoboljom ponekad je zapravo glavobolja usled napetosti, migrena ili klaster glavobolja. Ako se tako stalno javlja, onda verovatno nije u pitanju problem sa sinusima.

HIDROTERAPIJA - Čim se javi glavobolja, primenite hladne obloge na mesto gde vas boli. Time se ublažavaju mišićni grčevi i sužavaju krvni sudovi. Stavite vlažnu krpu u frižider na 10 minuta, ili umočite istu u hladnu vodu sa ledom, iscedite i primenite. Takođe, primenite i klistir.

- stavite električni jastuk, vruć peškir ili termos sa vrućom vodom na ramene mišiće, a možete i na vrat. Uradite ono što vam najviše godi.

- uđite u kadu sa neutralnom, mlakom vodom, da biste se oslobodili glavobolje. Probajte i sa toplom kupkom stopala. Za više informaija pogledajte uvodno poglavlje o hidroterapiji.

ISHRANA - Nemojte se prejedati. Unosite dovoljnu količinu vlakana kroz obroke, i jedanput sedmično primenjujte klistir.

- uzimajte dovoljnu količinu vitamina grupe B, vitamin A (beta-karoten iz zelenog i žutog povrća) i gvožđe (ali gvožđe iz hrane, a ne iz hemijskih dodataka).

- ljudi sa nedostatkom magnezijuma su skloniji glavoboljama usled napetosti.

- jedite u tačno određeno vreme i nemojte jesti nezdravu hranu.

- nemojte unositi previše soli.

- ako mislite da vam je glavobolju izazvalo nešto loše što ste nedavno pojeli, uzmite 5 tableta aktivnog uglja tokom jednog sata, i onda, što je pre moguće, primenite klistir (nemojte uzimati te tablete svakog dana).

OSTALO - Redovna fizička aktivnost sprečava pojavu glavobolja usled napetosti. Budite aktivni kada se pojavi glavobolja, ali nemojte ako vam zadaje mnogo bolova.

- spavajte više, ali nemojte preterati.

- stojte i sedite sa pravim leđima.

- duboko dišite.

- jako svetlo može izazvati naprezanje očiju i glavobolju.

- nemojte žvakati žvake, jer to može izazvati glavobolju usled napetosti.

- nemojte preterivati u radu, spoznajte granice svojih mogućnosti.

- kada morate da idete na veće visine, unesite više vitamina C (plus đumbir), kako ne bi došlo do glavovolje usled velike visine.

- pisanje dnevnika vam može pomoći u otkrivanju uzroka glavobolje. Zapisujte datum, vreme, gde ste osetili bol, i bilo kakve komentare za koje mislite da vam mogu biti od pomoći.

LEKOVITO BILJE - U korisno bilje spadaju: odoljen, vratić, matičnjak, jagorčevina, lavanda i bela vrba.

- ljuta paprika u vidu tinkture **Cirkulacija** najćešće trenutno otklanja bol.

- žuti noćurak sadrži fenilalanin – jedinjenje koje ublažava bol. Ginko poveća dotok krvi, čime se ublažava glavobolja. Isti učinak ima i masaža slepoočnica sa razblaženim uljem od nane ili lavande.

- sve vrste vrbe ublažavaju glavobolju. Poput ljute paprike, one sadrže salicilin, kojim se sprečava nastanak glavobolje.

- kurkuma i đumbir, zasebno ili zajedno, deluju protiv glavobolje.

- popijte kapsulu hmelja s vodom.

- u slučaju jakih glavobolja, postite na sokovima i „zelenom piću", i uzimajte biljne laksative, najbolja je formula **Creva 1** kojom se čiste creva.

DVANAEST VRSTA GLAVOBOLJA - Postoji više vrsta glavobolja. Evo 12 glavnih:

Glavobolje usled nervoze i napetosti: Stalan bol na jednom ili više mesta, bol u mišićima vrata i gornjeg dela leđa, uz vrtoglavicu i blage nesvestice. Lečenje ove najčešće vrste glavobolje se sastoji u primeni kesa sa ledom na vrat i gornji deo leđa. Unosite dodatne količine vitamina C i bioflavonoida preko hrane. Izbegavajte šećer, kofein, alergene iz hrane i stres. Budite fizički aktivni.

Klaster glavobolje: Jak, probadajući bol na jednoj strani glave, vlaženje očiju, crvenilo lica, zapušenost nosa; može da se javlja 1-3 puta dnevno tokom više sedmica ili meseci. Unosite dovoljno proteina, izbegavajte alergene i vodite dnevnik ishrane.

Glavobolja usled mamurluka: Probadajući bol koji nastaje zbog konzumiranja alkohola. Stavite led na vrat i pijte dosta vode i voćnih sokova. Prestanite da pijete alkohol.

Glavobolja usled iscrpljenosti: Nastaje zbog fizičke ili seksualne iscrpljenosti. Primenite kese sa ledom na mesto bola, poboljšajte ishranu i nemojte se iscrpljivati.

Glavobolja zbog kofeina: Probadajući bol koji nastaje kada prebrzo pokušavate da ostavite kafu i da se oslobodite zavisnosti od kofeina. Pijte male količine kafe da bi glavobolja prestala, a onda, postepeno smanjujte tu količinu dok se ne budete rešili glavobolje i zavisnosti.

Sinusna glavobolja: Neprestani bol sa leve i desne strane nosa, kao i preko njega. Primenite vlagu i toplotu protiv problema sa sinusima, i unosite više vitamina C.

Žučna glavobolja: Probadajući bol u slepoočnicama i čelu. Nastaje usled prejedanja, jedenja nezdrave hrane i fizičke neaktivnosti. Uradite klistir ili očistite creva pomoću formule **Creva 1**, promenite ishranu i budite fizički aktivni.

Menstrualna glavobolja: Nalikuje migreni, a nastaje usled menstruacije ili tokom ovulacije. Uzimajte kalijum, magnezijum i vitamin B_6.

Glavobolja usled gladi: Obična glavobolja koja se javlja pre obroka. Nastaje zbog preskakanja obroka ili zbog preterane dijete. Zato jedite bolje, i unosite složene ugljene hidrate i proteine.

Glavobolja usled naprezanja očiju: Bolovi sa strane glave, odmah iza očiju. Mnogi misle da je uzrok u problemima sa vidom, ali uzrok može biti i previše umnog rada u kasnim noćnim satima. Zato promenite svoj način života; možda su vam potrebne i druge naočare.

Artritisna glavobolja: Bol u zadnjem delu glave ili vrata, koji postaje jači kada se isti pokreću. Preporučuju se čajevi od vratića, ali njega ne treba da piju trudnice.

Glavobolja usled pritiska: Tup bol po većem delu glave, koji postaje jači kada se ista pokreće. Neophodno je da snizite svoj krvni pritisak.

Videti poglavlje „Migrena" za više informacija.

HIDROTERAPIJA

Hiperemična glavobolja (usled viška krvi u glavi) – Odmor, glava i ramena izdignuti, primena toplote na stopala i noge u vidu kupke stopala, kupke nogu, obloga za noge i odvodnog tuša; hladne obloge na glavu i vrat, posle čega sledi neutralni klistir na 39 stepeni, topla obloga na stomak zaštićena plastičnim materijalom, metoda s vlažnim čaršavom, neutralni sprejni tuš od 24 minuta.

Anemična glavobolja – Termos sa vrućom vodom na zadnji deo vrata, vruća obloga na bolni deo, odmor u krevetu sa spuštenom glavom, način lečenja koji se primenjuje za anemiju.

Glavobolja sa jakim pritiskom (osećaj tereta i pritiska na glavi) – Umerena zdrava ishrana, dugotrajna svakodnevna topla ili neutralna kupka sa prohladnom oblogom na glavi, topla kupka stopala, ili još bolje, topla kupku nogu, odvodni tuš na noge, zagrevana obloga na predeo srca.

Dispeptična glavobolja (usled problema sa varenjem) – 1) protiv trenutnog bola primeniti tople i hladne obloge na glavu, izbegavati spavanje odmah nakon jela, mada ponekad je kratko dremanje od koristi; 2) ako se stalno javlja, primeniti klistir u slučaju zatvora. Suva ishrana sa dva obroka dnevno ili uz voće kao večeru.

Glavobolja usled prolapsa (creva ili organa u stomaku) – 1) protiv trenutnog bola primeniti naizmenično kvašenje sunđerom predela kičme ili naizmeničnu oblogu na kičmu, kao i tople i

hladne obloge na glavu; 2) ako se stalno javlja, uzeti pojas za stomak, uveče primeniti tople obloge na stomak, masaža stomaka i hladan tuš na stomak.

Toksična glavobolja (usled viška mokraćne kiseline, oksalne kiseline, uree i drugih otpadnih materija, ili zbog razloženih sastojaka koji su apsorbovani u organe sistema za varenje) – Kupke za preznojavanje, posle koje sledi primena hladnog tuša; trljanje vlažnim čaršavom ili plitka kupka, konzumiranje velikih količina vode, klistiranje ili ispiranje debelog creva svakog dana ili tri puta sedmično, provođenje vremena napolju, zdrava ishrana.

Periodična glavobolja, glavobolja usled nervoze, žučna glavobolja, migrena ili glavobolja usled nedostatka vazduha – Umerena ishrana, provođenje vremena napolju, „vazdušna kupka", visoki (temeljni) klistir pred pojavu glavobolje, okrepljujuće trljanje radi jačanja tela, tople obloge, i pojas za stomak ako je došlo do prolapsa (propadanja) organa.

Reumatska glavobolja (usled reume) – Svakodnevna kupka za preznojavanje, topla kupka stopala ili tople obloge za noge, vruća obloga na bolni deo 10-15 minuta, posle čega sledi zagrevana obloga (videti i „Diateza mokraćne kiseline").

Neurastenijska glavobolja (usled nervne iscrpljenosti) – Tople i hladne obloge, onda, odvodne obloge, naizmenična obloge na kičmu ili kvašenje kičme sa sunđerom, topla kupka stopala, kupka stopala pod tekućom vodom.

Čeona glavobolja (često povezana sa zamorom očiju ili mozga) – Odvodna obloga na čelo i oči, tople i hladne obloge na trup, derivativne obloge na stopala i noge (poput tople kupke stopala, ili još bolje, tople kupke nogu).

Kongestivna glavobolja (usled zapušenja) – Kesa sa ledom na zadnji deo glave sa hladnom oblogom na lice, kesa ledo oko vrata, tople i hladne obloge na glavu, topla kupka stopala, tople obloge na noge, zagrevana obloga na noge, hladna kupka stopala pod tekućom vodom, naizmenična kupka stopala.

Potiljačna glavobolja – Topla obloga ili kvašenje toplom vodom po gornjem delu kičme i potiljku, odvodna obloga, tople i hladne obloge na glavu.

Glavobolja usled nervoze (vrsta glavobolje praćena nervnom napetošću) – Vruća obloga na bolni deo istovremeno sa toplom kupkom stopala i svakodnevnim hladnim klistirom, protiv zatvora ako je prisutan ili korišćenje formule **Creva 1**; posebna pažnja da se obrati na ishranu, preporučuje se zdrava hrana, izbegavajte mleko.

Glavobolja sa osećejem tereta – Topla obloga ili kvašenje toplom vodom po glavi, naizmenično kvašenje sunđerom po vratu i gornjem delu kičme, masaža glave.

Temena glavobolja (bol u temenu) – Topla kupka stopala, hladna obloga na glavu, kesa sa ledom oko vrata, spavanje sa izdignutom glavom, primena toplote na stopala i noge ako su hladne.

Očna glavobolja (bol u očima ili oko njih, koji se pogoršava izlaganjem svetlosti) – Mlaka (ne vruća) obloga preko očiju i čela, zaštita očiju od jakog svetla, masaža lica i očiju.

Klavus glavobolja (oštar bol, kao da neko zabija ekser u glavu) – Vruća kupka stopala sa 10-minutnom vruća oblogom na bolni deo, koja se menja na 2 sata, zagrevana obloga uveče, zaštita od hladnoće tokom dana, pažljiva primena serije postepenih prohladnih kupki, radi jačanja tela.

Renalna glavobolja (usled bubrežnih problema) – Konzumiranje velikih količina vode, klistiranje, topla kupka, kesa sa ledom na donji deo grudi, sa toplim i hladnim oblogama na glavu (videti poglavlje „Nefritis").

Hepatitična glavobolja (usled problema sa jetrom) – 1) protiv trenutnog bola primeniti odvodnu oblogu na glavu, tople i hladne obloge na glavu, sa primenom vode na noge (topla kupka nogu i drugo), postepeno okrepljujuće trljanje; 2) ako se stalno javlja: zdrava ishrana, ishrana sa voćem, konzumiranje vode, klistir, 15-minutna vruća obloga na jetru 2 puta dnevno, kao i zagrevana obloga između primena, provođenje vremena napolju, „vazdušna kupka", vežbe disanja, masaža stomaka.

Organske glavobolje (usled tumora, upala, čireva, povrede, opšte paralize, sifilisa) – Učestale primene vruće vode na noge (vruća kupka stopala, ili bolje, vruća kupka stopala i nogu), kratkotrajnim učestalim odvodnim oblogama za glavu, posle čega sledi primena hladne ili zagrevane obloge na glavu.

Infekcijska glavobolja (usled infekcije ili oboljenja oka, uha, nosa ili zuba) – 1) protiv trenutnog bola primena tople kupke stopala ili tople kupke nogu, sa odvodnom oblogom na bolni

deo; 2) za duže staze: treba lečiti uzrok glavobolje.

Promenljiva glavobolja (uz osećaj hladnoće, utrnulosti, pritiska i drugog) – 1) protiv trenutnog bola: masaža glave i vrata, odvodna obloga na kičmu, glavu i lice, topla i hladna obloga na glavu; 2) za duže staze: poboljšati nervni tonus uz pomoć okrepljujućih trljanja (videti i poglavlje „Neurastenija").

Supraorbitalna glavobolja (jak bol iznad obrva) – 1) protiv trenutnog bola: topla kupka stopala sa odvodnom oblogom iznad obrva, ali da ne pokriva oči; izbegavajte izlaganje hladnoći, odmarajte oči i štitite ih od svetlosti, topla kupka stopala ili topla kupka nogu; 2) za duže staze pažljivo primenite seriju postepenih okrepljujućih trljanja.

Slepoočna glavobolja (bol sa leve i desne strane čela) – 1) protiv trenutnog bola primeniti 10-minutnu vruća oblogu sa strane glave, lica i uha, posle čega sledi primena suve tople obloge na svaka 2 sata; masaža bolnog dela; 2) za duže staze: između pojave bola primenjujte okrepljujuće trljanje radi jačanja tela, a kako se glavobolja ne bi stalno vraćala; potrebna je i ojačavajuća i bogata ishrana bez mesa. Videti i poglavlje „Litemija" (litemija je višak mokraćne kiseline u krvi).

Mastoidna glavobolja (bol ispod ušiju) – 10-minutna vruća obloga na stranama glave, posle čega sledi pamučna obloga ili zaštićena zagrevana obloga koja se ponavalja na 2 sata. Bol u mastoidnom delu glave se mora odmah sanirati, inače može doći do infekcije uva. Ako bol ne prestane relativno brzo, obratite se lekaru.

Vratno-potiljačna glavobolja (bol koji se proteže od zadnjeg dela vrata do potiljka) – Odvodna obloga na zadnji deo glave i vrata, 10-minutna vruća obloga na bolni deo, posle čega se stavlja topla suva obloga preko.

Videti i poglavlje „Neurastenija" iznad za više informacija o tome kako izgraditi telo.

Glavobolja usled pritiska ili bola na temenu glave, zbog problema sa matericom – 1) protiv trenutnog bola primeniti tople i hladne obloge na glavu, i masažu glave; 2) za duže staze: odvodna sedeća kupka, pojas za stomak, tople obloge za stomak, lečenje bilo koje vrste prisutnog oboljenja jajnika ili materice.

Glavobolja usled groznice – 1) protiv bola u glavi; kesa sa ledom na glavu ili hladna obloga na glavu, kesa sa ledom oko vrata; 2) za smanjenje groznice: kesa sa ledom preko srca, metoda sa prohladnim vlažnim čaršavom, dugotrajna neutralna kupka. Pogledajte i poglavlje o bolesti koja vam je izazvala groznicu.

GLAUKOM

SIMPTOMI – Prvi simptomi su bol ili neprijatnost u oku, najčešće ujutru, zamaglen vid, oreoli oko izvora svetlosti, nemogućnost prilagođavanja tamnijim mestima i gubitak perifernog vida (koji dovodi do „tunelskog vida").

UZROCI – U očnoj jabučici se stalno stvara tečnost i isto tako često skroz nestaje. Ravnoteža između ova dva stanja se zove očni pritisak. Normalni pritisak iznosi 15-20 milimetra na živinoj skali, dok glaukoma dostiže 40 i više. Ako se ne leči, povišeni pritisak oštećuje optički nerv i vremenom dovodi do slepila. Glaukom je drugi vodeći uzrok slepila. Postoji nekoliko vrsta glaukoma.

Češća je pojava kod crnaca nego kod belaca, prisutan je nasledni faktor, učestaliji kod žena, a naročito kod ljudi starijih od 40 godina. Dijabetičari su skloni glaukomu, dok 3% ljudi starijih od 65 godina pati od njega. Oko 60.000 Amerikanaca je zvanično slepo zbog glaukoma.

Nema dokaza da se vid može povratiti ako je oštećen degenracijom nerva usled glaukoma. Ipak, postoje stvari koje mogu da uspore ili zaustave napredak ovog oboljenja.

Neki smatraju da je uzrok glaukoma nagomilana aterosklerotična masa u oku, koja je nastala jedenjem previše zasićenih masti.

PRIRODNO LEČENJE

Ishrana. Problemi sa ishranom su najčešći uzrok glaukoma. Tu spadaju prejedanje, konzumiranje loše hrane i nekonzumiranje zdrave. Važno je jesti što više sirovu hranu. Treba da bude bogata vitaminom C. Istraživanja pokazuju da vitamin C snižava očni pritisak.

- u ishranu treba uključiti namirnice bogate vitaminom C, vitaminima A, B_2 i prirodnu, zdravu hranu.

- treba jesti antioksidantnu hranu, jer ona snižava očni pritisak. Vitamin B_{12} pomaže u sprečavanju da se pritisak pogorša. Konezim Q_{10} pomaže u snižavanju pritiska. Uzimajte ga sa vitaminom E preko biljaka.

- omega-3 masne kiseline pomažu u otpušavanju očnog drenažnog sistema, tako da tečnost može da izađe i time da se pritisak smanji. U tu

svrhu svakog dana uzimajte ulje od lanenog semena (2 kašike).

- u snižavanju očnog pritiska pomaže i alfalipoična kiselina, uz magnezijum i vitamin C.

- magnezijum širi krvne sudove. U jednom istraživanju ljudi koji koji su uzimali 245 mg magnezijuma dnevno iskusili su poboljšanja u roku od 4 sedmice.

- u jednom istraživanju kod 17 od 26 ljudi koji su uzimali bioflavonoid rutin (20 mg 3 puta dnevno) je bilo znatnih poboljšanja.

- manje od 1 mg melatonina pred spavanje smanjuje pritisak tokom spavanja.

- jedite zdravu, neprerađenu hranu, naročito sveže voće i povrće, kao i žitarice u celom zrnu, mahunarke i orašaste plodove.

- ne jedite zasićene masne kiseline, odnosno, meso, mlečne proizvode, mast ili komercijalna biljna ulja. Umesto njega koristite ulje od sirovog lanenog semena ili pšeničnih klica.

- hrana koja izazivu alergiju (to jest, koja ne dogovara vašem organizmu) je čest uzrok ovog oboljenja. Najčešće su u pitanju mleko, jaja i čokolada.

- proverite puls i vidite koja vam hrana ne odgovara. A možete uzeti i tonometar, pa direktno izmeriti očni pritisak nakon jela.

- visok nivo šećera povećava pritisak.

- ne konzumirajte kafu, crni čaj, duvan, alkohol i svu nezdravu i prerađenu hranu. Pušenje smeta očima sa glaukomom. Duvan sužava krvne sudove u očima i povećava očni pritisak. Izbegavajte začinjenu hranu.

- nemojte odjednom unositi previše tečnosti (sok, voda, mleko, i drugo). Pijte samo po malo, sa razmakom od sat vremena. Ali popijte najmanje 1,5 litar vode dnevno.

LEKOVITO BILjE - Jaborandi je tropsko drvo iz Južne Amerike. Stotinama godina je korišćen za lečenje glaukoma. Njegov aktivni sastojak je pilokarpin, koji snižava očni pritisak.

- vranilova trava je jedna od biljaka koje su najbogatije antioksidansima. Jedna do dve kašičice suve vranilove trave u šolji kipuće vode smanjiće očni pritisak.

- cvetovi biljke dan-i-noć sadrže rutin koji snižava pritisak.

- od koristi su topli komorač, uz kamilicu i vidac. Time se ispira oko 3 puta dnevno sa po 3 kapi na oba oka.

Ostalo. Umereno redovno vežbanje napolju doprinosi smanjenju pritiska.

- ako je uzrok problema zabrinutost, povećajte unos vitamina B kompleksa. Izbegavajte stres, brigu, strah i bes. Živite pozitivnim i mirnim životom. Velike temperaturne promene (kao što je to slučaj u severnijim područjima) mogu biti uzrok stresa. Od ogromne je važnosti da ga se klonite.

- nemojte dizati teret, vući, i tome slično. Pazite se zatvora, jer naprezanje pri pražnjenju creva povećava očni pritisak, isto kao i dijareja. Održavajte blagu laksativnu sredinu. Nemojte sedeti ili stojati duže vreme. Ležanje na stomak znatno povećava pritisak.

- visok krvni pritisak povećava očni pritisak, te ga zato održavajte na niskom nivou!

- napunite jednu veliku posudu ledenom vodom. potopite lice u tu vodu i trepćite brzo 5-10 puta. Odmorite, pa ponovite proceduru 2-3 puta, i tako radite 2 puta dnevno.

- dva puta dnevno primenjujte ledenu, vlažnu oblogu (ili peškir) 2-3 minuta. Onda odmorite 1 minut i ponovite proceduru 3-4 puta.

- nanesite na oči veoma topao (ne vreo) presavijen peškir i držite 3 minuta. Posle toga primenite ledenu oblogu tokom 30 sekundi. Ponovite to 3 puta, s tim da se završi sa hladnim.

- nemojte gledati u nešto previše dugo (gledanje TV-a ili predugo čitanje knjige).

- pored ljudi sa glaukomom uvek treba da bude prisutno stručno lice. Svaki put kada se pritisak malo poveća, vid se gubi.

GLISTE - dečije

SIMPTOMI – Jak svrab oko analnog dela tela tokom noći (tu crvi ležu jajašca); upala anusa kao posledica stalnog češanja; povremen manji bol u stomaku; mali beli crvi se mogu videti u izmetu nakon pražnjenja creva.

UZROCI – Zarazu izazivaju mali beli valjkasti crvi *(Enterobius vermicularis)*. To je najučestalija parazitska infekcija crvima kod ljudi na Zapadu.

Najčešći uzrok je konzumiranje neopranog sirovog povrća i bilo koje slabo skuvane hrane, lizanje prstiju i dodirivanje usta, ili udisanje prašine u kući (naročito ako imate psa ili mačku za kućnog ljubimca). Jajašca se mogu pokupiti i sa dela ispod noktiju, i onda da se odatle prenesu do usta. Zaraza sa valjkastim crvima je česta pojava u hladnim predelima sveta, i uglavnom snalazi decu.

PRIRODNO LEČENJE - Konzumiranje gorke dinje je posebno preporučljivo za valjkaste crve,

koje se mogu kupiti na azijskim pijacama. Jedite po jednu-dve tokom 7-10 dana.

- održavajte higijenu: nemojte češati analni predeo, perite ruke nakon korišćenja kupatila, i redovno perite odeću i posteljinu.

GLISTE - velike dečije (crevne dečije gliste)

SIMPTOMI – Često nisu prisutni, ali mogu se javiti dijareja, bol u stomaku, moguće kijavica i kašalj, dok preveliki broj crva može izazvati upalu slepog creva ili blokadu creva.

UZROCI – Dečija glista *(Ascaris lumbicides)* je jedan od najčešćih parazita koji snalazi ljude. Bledoružučaste je boje i dužine 20-30 cm. Jedan od četvoro ljudi u svetu barem jednom u životu dobije ove crve. Najviše ih ima u suptropskim i tropskim predelima.

Zaraza se širi preko vode ili hrane u kojima se nalaze jaja tih crva. U ostale uzroke spadaju: loši higijenski uslovi, ljudski izmet korišćen kao đubrivo i loša lična higijena. Jednom kada se progutaju, iz jajašca nastaju larve u crevima koje potom putem krvotoka dospevaju u pluća, i onda se vraćaju u creva gde polažu nova jaja.

PRIRODNO LEČENJE – videti poglavlje „Crvi".

GLJIVIČNE INFEKCIJE

SIMPTOMI – Vlažne, ponekad svrabežljive, crvene mrlje na koži, sluzokoži, ispod noktiju, između nožnih prstiju ili unutrašnjoj strani debelog creva, vagine ili grla.

UZROCI – Gljivične infekcije najčešće nastaju u vlažnoj sredini, toplim delovima kože, naročito na mestima gde se dodiruje koža, ili koža i nokti, i na površini debelog creva, vagine ili grla: atletsko stopalo se javlja između nožnih prstiju; kandidijaza u grlu ili debelom crevu; kosopasica, poznata kao tinea infekcija, jeste gljivična infekcija kože na telu ili glavi.

Ako tokom lečenja gljivične infekcije dođe do njenog pogoršanja (poput većeg crvenila i otoka ili groznice), možda ste postali zaraženi bakterijskom infekcijom, pored te gljivične.

PRIRODNO LEČENJE - Ne upotrebljavajte sapun na oboleli deo tela.

Jedite dosta voća, povrća, cela zrna žitarica, mahunarke i orašaste plodove. Tokom lečenja infekcije, najbolje je jesti prevashodno sirovu biljnu hranu.

Ne konzumirajte duvan, alkohol i kofein. Ne jedite meso i mlečne proizvode, šećere, prženu i prerađivanu hranu. Nemojte jesti ništa masno.

Ljutić sadrži berberin, koji uništava gljivice. Koristi se kod bilo koje vrste gljivične infekcije. Ljutić primenjujte samo jednu sedmicu, a potom pređite na neku drugu fungicidnu biljku.

Ulje od čajnog drveta je odlično za spoljnu upotrebu, samo ga nemojte piti. Nekoliko puta dnevno ga pirmenjujte da obolelo mesto, ili kao takvo ili razblaženo sa malo vode ili hladno ceđenim uljem. Može se koristiti i ekstrakt crnog oraha.

Snažan fungicid je ulje od *divlje vranilove trave.* Njime i najsnažnije gljivične infekcije uglavnom mogu biti eliminisane.

Naučna istraživanja su pokazala da sirovi *beli luk* suzbija svaku vrstu gljivične infekcije. Može se koristiti kao obloga, ili se koristiti tinktura **Imuno Tonik** na bazi belog luka.

Najbolje fungicidno lekovito bilje.

Beli luk je odličan i za spoljnu i za unutrašnju upotrebu. Rastopite sirov beli luk u blenderu, stavite ga na čisto platno i nanosite 3 puta dnevno.

Sladić sadrži 25 fungicidnih jedinjenja, najviše od sveg bilja. Stavite 5-7 kašičica istinjenog korena sladića u šolju klučale vode i krčkajte oko 20 minuta. Izvadite kašu i stavite tečnost na platno koje se nanosi na obolelo mesto 1-3 puta dnevno.

Ulje od čajnog drveta je vrlo efikasna protiv atlestkog stopala i kandidijaze. U slučaju kožnih infekcija, primenite 2-3 kapi na oboleli deo, 2-3 puta dnevno. Ako izaziva iritaciju kože, pomešajte to ulje sa nekim drugim uljem. Samo nemojte piti ulje od čajnog drveta, jer može imati fatalne posledice. To je jedna od najsnažnijih fungicidnih biljaka. Možda bi prvo trebalo uzeti neku malo manje jaku biljku.

Kamilica je još jedan moćan fungicid. U čestoj je upotrebi u Evropi, naročito protiv kandidijaze. Napravite jedan jak čaj i primenite ga direktno na obolelo mesto.

Ljutić, mahonija, šimširika sadrže berberin – jedan snažan fungicid i antibakterijsko jedinjenje.

Ulje od kurkume, čak i u malim koncentracijama, suzbija razvoj gljivica. Možete kupiti komercijalno ulje od kurkume, razblažite ga (1 deo ulja na 2 dela vode) i direktno primenite na obolelo mesto. Ne gutajte ovo ulje!

Isitnjena sveža ljuska *crnog oraha* uništava kandidu i druge gljivice. Pomešajte 30 ml tinkture od crnog oraha sa nekoliko kapi ulja od korena odoljena, i 10 kapi ulja od čajnog drveta. To primenite na oboleli deo tela.

GOJAZNOST (višak kilograma)

SIMPTOMI – Osoba je najmanje 20% teža u poređenju sa prosekom za svoju visinu i težinu

UZROCI – Gojaznost predstavlja višak telesne masti; prevelika količina je uskladištena. Osoba takođe unosi više kalorija nego što joj je potrebno.

Prosečan čovek ima u sebi 30-40 miliona masnih ćelija. Za neke od nas to je previše. Smatra se da kada se u čoveku stvori dodatna masna ćelija, da bi uskladištio višak masti, da ta ćelija ostaje tu do kraja života, bez obzira da li je kasnije mast uklonjena iz nje.

Nezdrava ishrana, masna hrana i nedostatak fizičke aktivnosti uobičajeni su uzroci gojaznosti. U ostale faktore spadaju: dijabetes, hipoglikemija, slabo funkcionisanje endokrinih žlezda, dokolica, napetost i žudnja za hranom, kao i nedovoljan unos ili loša apsorpcija ključnih hranljivih sastojaka, zbog čega dolazi do stvaranja i skladištenja masti.

Gojaznost može biti povezana sa hormonalnim preomećajima u hipotalamusu, hipofizi, epifizi, tiroidnoj žlezdi, adrenalnim žlezdama ili pankreasu.

Kod gojaznih ljudi mast se skladišti ne samo u masnim ćelijama, već i u mišićnom tkivu. Zato, kada krenu da skidaju kilograme (putem dijete za mršavljenje), oni gube i mast iz ćelija i proteine iz mišića, pa tek onda i mast iz mišića. Najbolje rešenje jeste biti u dobroj fizičkoj formi, tako da mast ne mora da se gomila u mišićima.

Smatra se da se 90% gojaznih ljudi prejeda i uzima velike zalogaje, jer se hrane samo praznim kalorijama, koje ne sadrže dovoljno minerala i vitamina.

PRIRODNO LEČENJE - Ljudi pokušavaju da smanje unos kalorija, umesto da prvo počnu sa dobrom svakodnevnom ishranom. Bez toga počeće da se prejedaju i da lako odustaju od svojih dijeta. Sada se zna da je bolje jesti polako, nego stalno i iznova gubiti kilograme, pa ih opet dobijati. Tako se škodi telu i ono postaje sklonije bolestima. Istraživanja pokazuju da dijete izgladnjivanja povećaju rizik od srčanog oboljenja.

Da biste se držali programa gubitka telesne težine (odnosno, programa postepenog gubljenja po malo kilograma), izračunajte koliko vam je kalorija potrebno svakog dana na sledeći način: pomnožite svoju telesnu težinu sa 10, a onda dodajte 30% (jednu trećinu) na to. Tako dobijate ukupnu dnevnu količinu kalorija koju smete unositi, a da ne dobijete kilograme koje ste prethodno izgubili. Ako budete umereno fizički aktivni i ako budete jeli manje od ukupne količine kalorija, trebalo bi da izgubite na kilaži. (Primer: 68 kg x 10 = 680 kg + 30% (204) = 884 kalorija.)

Dijete izgladnjivanja su beskorisne. Brzo gubljenje kilograma uzrokuje i brzo vraćanje istih, a tako se povećava nivo holesterola.

Uvek jedite laganiju hranu, ali sa više hranljivih sastojaka. Nemojte jesti hranu zato što je volite, već radi svog zdravlja.

Nemojte konzumirati masnu, brzu, prerađenu i prženu hranu, kofein, nikotin i gazirana pića, ne pijte alkohol bilo kakve vrste, jer on sadrži kalorije bez ičega hranljivog i sprečava sagorevanje rezervi masti.

Pijte najmanje 8-10 čaša vode svakog dana.

Ne preskaćite doručak i ručak. Neka vam doručak bude najveći obrok, ručak osrednji, a večera lagana, ili skroz izbacite večeru. Nemojte jesti pred spavanje ili tokom noći. Najbolje je da ne jedete ništa posle 3 sata popodne.

Možete da ubacite u ishranu alge dulsu ili norveški kelp, zbog minerala.

Unosite dovoljnu količinu vlakana. Ona ispunjavaju prostor u stomaku, ali vas ne goje. Aminokiselina fenilalanin smanjuje telesnu težinu, utičući na tiroidnu žlezdu, i povećava lučenje endorfina u mozgu.

Ječmeni slad u prahu je dosta sladak, ali sadrži manje kalorija od drugih zaslađivača. Njime zasladite hranu. Nemojte obrok završavati nečim slatkim.

Piće u nastavku je „sve u jednom", koje je toliko hranljivo da vam može pomoći da izgubite na telesnoj težini – može da vam bude i ceo jedan obrok. Ono je prepuno hranljivih sastojaka! Sledeće sastojke pomešajte u blenderu i onda popijte: šolja pirinčanog mleka, šolja sojinog mleka, šolja voćnog soka (jabuka, pomorandža ili nešto drugo), jedna banana, 4 sveže jagode (ako ih imate), kašičica crnog šećernog sirupa, kašičica isitnjenog „zeleniša" (od ječma, i sličnog), 1-2 kašičice hranljivog kvasca u prahu i

kašičica lanenog ulja. Popijte polako i nemojte ništa jesti do sledećeg obroka.

BAZIČNA DIJETA - Jedite umerene količine sirovog citrusnog voća i manje kiselog voća, ali nemojte ono koje je slatko (poput suvog voća). Uzmite razblaženi sok od grejpfruta pola sata pre jela, da bi se smanjio apetit.

Jedite što više sirovog povrća. Jedina kuvana hrana treba da bude tradicionalno skuvano sveže povrće. Nemojte koristiti prženo i konzervirano povrće.

Najviše jedite biljnu proteinsku hranu, uz određene izmene: pasulj, semenje, orašasti plodovi, isklijali pasulj, itd.

Sve vrste rafinisanih ugljenih hidrata su zabranjene: šećer, alkohol, proizvodi od belog brašna, žitarce iz pakovanja i prerađeni skrob.

Jedite samo kuvani nerafinisani braon pirinač, ječam, raž, proso, heljdu, pšenicu, kukuruz i druge žitarice u celom zrnu. Nemojte ih mleti, već ih skuvajte i jedite u prirodnom obliku.

Laneno ulje (2 kašičice dnevno) pomaže u sagorevanju viška kalorija. Ne koristite druge vrste ulja. Pospite ovo sirovo ulje po hrani.

Jedite algu spirulinu (ima da se upi u apoteci) pola sata pre jela. Veoma je hranljiva, daje energiju i slabi apetit.

DODATNE SUGESTIJE - Nikada se nemojte prejedati. To je veoma, veoma loša navika, ali navika sa kojom se može prestati.

Kada završite sa jelom budite odlučni u tome da ništa ne jedete do sledećeg obroka.

Dok jedete, skoncentrišite se samo na jedenje bez priče i razmišljajte o tome kad treba da prestanete sa jelom. Nemojte samo da se opustite, pričate, družite sa drugim, i da jedete i jedete. Nemojte slušati radio, čitati knjigu ili gledati televiziju tokom jela. Usredsredite se na laganu zdravu hranu koju jedete i vreme kada treba da prestanete sa jelom.

Neće vam se ništa loše desiti ako jelo završite malo gladni. Imajte to na umu. U stvari, to će vam umnogome pomoći, jer će se tako stomak vremenom suziti na normalnu veličinu.

Za gojazne ljude je najbolje da jedu što je više sirove hrane moguće, a ne kuvane. Hrana može da se kuva, peče i dinsta, ali nikad da se prži.

Jedanput sedmično budite na pročišćavajućem postu na sokovima.

Potrebna je redovna fizička aktivnost. Vežbe na otvorenom su bolje od drugih. To jednostavno znači da treba vežbati napolju na svežem vazduhu. Tako se gube kilogrami i povećava snaga. Ojačavaju se srce, vene i arterije, kao i vitalni organi i endokrine žledzde.

Šetnja sagoreva 120 kalorija po satu, dok lagano trčanje sagoreva 440 kalorija po satu. Ipak, šetanje je najbolja vežba.

Ljudi obično plivaju u hladnijoj vodi; zbog toga telo stvara masne naslage kao zaštitu protiv hladnog, tako da plivanje ne pomaže u gubljenju na telesnoj težini.

Važno je redovno pražnjenje creva. Smanjite unos soli. Žvakanje žvake stimuliše stomak i izaziva glad.

Nemojte prejedati decu sa mnogo skroba i kravljim mlekom. Većini beba već sa 4 meseca daju skrob, međutim, to je prerano i može izazvati alergije. Deca od 2 godine sa viškom kilograma pod većim su rizikom da postanu gojazni kao odrasli.

Ako ste samo malo gojazni, nemojte razmišljati o komentarima drugih ljudi na vas; oni bi verovatno želeli da se mogu bar malo ugojiti.

LEKOVITO BILJE - Đumbir i ježovina (veprina) poboljšavaju metabolizam masti, dok piskavica potpomaže rastvaranje masti u jetri.

Jedno istraživanje nad 25.000 ljudi pokazalo je da su najmršaviji bili oni koji su jeli najviše orašastih plodova. Oni su bogati serotoninom, koji nam daje osećaj sitosti. Ovi ljudi su vegeterijanci, dok bi ljudi koji jedu meso malo teže smršali, pošto im je hrana puna zasićene masti.

HIDROTERAPIJA – Umereno duge hladne kupke, naročito metoda sa vlažnim čaršavom, plitka kupka, tuširanje hladnom vodom, trljanje potopljenim čaršavom, kupka sa gnjurenjem i umerena fizička aktivnost nekoliko puta dnevno. Hladnoj kupki može da prethodi radijantna topla kupka ili neka druga vrsta nedugotrajne kupke za preznojavanje. Fizičkoj aktivnosti je dobro da prethodi hladna kupka, dovoljno duga da snizi telesnu temperaturu za par desetina jednog stepena.

Generalni tretman obuhvata dugotrajne hladne kupke i energično vežbanje, uz smanjivanje dnevne količine hrane koja se unosi na meru potrebnu za održavanje snage. Tretman nikada ne sme biti takav da negativno utiče na mišićnu ili nervnu energiju osobe. Ako se bude žalila da je slaba ili iscrpljena, ublažite energičnost tretmana. Uz gubitak mase mora biti prisutan i napredak u mišićnoj snazi. Svake sedmice treba tes-

tirati snagu u mišićima. Nemojte primenjivati tople kupke, jer su one veoma iscrpljujuće.

GORUŠICA

SIMPTOMI – Osećaj peckanja u stomaku ili grudima.

UZROCI – U većini slučajeva došlo je do pomeranja stomačnih sokova ka jednjaku (koji povezuje usta i stomak). Ovo „pomeranje" se zove refluks. Stomačne sokove čini i hlorodovodonična kiselina, koja je veoma jaka. Ona se koristi u industriji za čišćenje metala. Kada dođe u dodir sa jednjakom, ona peče njegove zidove. Naravno, mišićni sfinkter na jednjaku se zatvara i sprečava dalje napredovanje stomačnih kiselina.

Hronična gorušica može oštetiti jednjak. Kiseline mogu prodreti u pluća i izazvati oboljenja srodna astmi.

Uzroci su: konzumiranje prevelike količine masne ili pržene hrane, alkohol, kafa, začinjena hrana, čokolada ili prevelika količina hrane u stomaku. Kod nekih ljudi problem stvaraju citrusno voće i hrana sa paradajzom.

U ostale uzročne faktore spadaju: hijetalna hernija, alergije, stres, problemi sa žučnom kesom i nedostaci enzima.

Manjak stomačne kiseline može dovesti do stanja slično ovom. Ljudi sa preko 50 godina neretko imaju ovaj problem; neprijatnost je slična kao i kada imaju višak kiseline. Varenje hrane ne funkcioniše dobro, što dovodi do podrigivanja, nadimanja i drugih simptoma gorušice. Ako imate ovaj problem, potrebno je da tokom jela popijete vodu sa limunovim sokom. Ako su simptomi i dalje prisutni, to znači da u stomaku imate previše kiseline.

PRIRODNO LEČENJE - Odmah popijte veću čašu vode. Tako ćete razblažiti HCl i sprati je ka dole. Ili, popijte sok od sirovog paradajza. Popijte sok od neljuštenog krompira.

Nemojte ležati. Stojte uspravno, kako bi gravitacija povukla HCl nazad ka stomaku.

Smanjite telesnu težinu, jer gojazne osobe češće pate od gorušice.

Nemojte nositi tesnu odeću oko struka. Olabavite pojas ili, još bolje, nosite tregere.

Jedite više sirovog povrća, dobro sažvaćite hranu, polako jedite i u manjim zalogajima.

Lekovito bilje. Nana je odlična za gorušicu. Napravite čaj od nje i popijte ga. Matičnjak, bosiljak i vranilova trava su takođe dobri.

Žvakanjem sladića štiti se jednjak, koji može da se ošteti usled hronične gorušice. Za najbolje rezultate koristite deglicizirani sladić, koji može da se žvaće. Uzimajte 1-2 tablete za žvakanje 3 puta dnevno, na prazan stomak. Ovo pomaže kod zaštite ulcera u stomaku od viška stomačnih kiselina.

Dva prirodna anticida su „gorke biljke" i koren đumbira. U prvu grupu spadaju: ljutić, lincura i pelen. Pre jela uzmite manju količinu, da biste sprečili pojavu gorušice. Za isti učinak, nakon jela uzmite 2 kapsule korena đumbira.

Papaja i ananas sadrže bromelain, koji predstavlja digestivni enzim.

Za brzo zaustavljanje simptoma gorušice popijte šolju aloje. Ona štiti jednjak.

Mirođija je vekovima korišćena za lečenje digestivnog trakta i gorušice. Sameljite malo semenja i napravite čaj od njih. (Trudnice ne smeju koristiti mirođiju.) Piskavica je još jedan favorit za tretiranje gorušice.

Brest ublažava simptome kiselosti stomaka, tako što štiti njegovu sluzokožu.

Kardamom pomaže u neutralisanju gasova.

Anđelika je dobra za gorušicu kod odraslih, i grčeve i gasove kod dece.

Šolja čaja od lincure 30 minuta pre jela sprečava gorušicu. Trideset minuta krčkajte jednu kašičicu u šolji vode, dodajte mako ljute paprike i đumbira, i pijte.

Uzimajte tinkturu **Želudac**.

IZBEGAVATI - Nemojte dizati teret. Ako morate, savijte se u kolenima. Ne smete da stežete stomak kad imate gorušicu. Ne dižite teške predmete.

Nemojte jesti 2-3 sata pre spavanja i nemojte leći nakon završenog jela, jer tako je kiselini lakše da dođe do jednjaka, a može i doći do srčanog napada. Nemojte stavljati više jastuka pod glavu, jer ne treba da se previše savijate. Nemojte spavati na levoj strani, jer tako kiselina opet lakše dolazi do jendjaka. Izdignite krevet u predelu glave za 2-10 cm.

Nemojte jesti obimne obroke, masnu, začinjenu hranu, čokoladu i nezdrave slatkiše.

Nemojte jesti hranu koja vam pruža nelagodu.

Ne pijte ništa što sadrži kofein, jer se tako jednjak još više iritira. Kofein opušta sfinkter, tako da stomačni sadržaj može da krene napred. Estrogeni imaju isti učinak, dok se pušenjem slabi ezofagealni mišić.

Pijenje mleka može da prija, ali ono stvara još više kiseline u stomaku.

Gazirana pića i alkohol šire stomak i omogućavaju da HCl krene ka jednjaku. Zato, bez kokakole i piva.

Masna i pržena hrana dugo vremena ostaju u stomaku i podstiču stvaranje kiseline. Izbegavajte meso i mlečne proizvode.

Antidepresanti i sedativi pogoršavaju gorušicu, a aspirin i ibuprofen je izazivaju.

UPOZORENjE – I angina i srčani napad su dva veoma opasna stanja. Jedan od njihovih početnih simptoma jeste upravo „kiselost u stomaku". Treba da jedete ono što neće izazvati gorušicu. Tako da ako se usled srčanih problema javi simptom koji je sličan gorušici, znaćete šta je u pitanju i nećete ignorisati najvažniji prvi znak jedne velike nevolje.

Gorušica se obično javlja tokom ili malo posle jela, i stvara bol i osećaj peckanja u grudima. Srčani napad i angina se mogu desiti bilo kada. Bol se obično širi od grudi do ispod vilice ili duž ruke, izazivajući nesvesticu i znojenje. Ako sumnjate, pozovite hitnu pomoć i opišite simptome.

Pročitajte sve o hijetalnoj kili i poglavlje „Višak hlorovodonične kiseline".

GRINJE

SIMPTOMI - Pojavljuje se crvena tačka koja jako svrbi tokom 3 dana.

UZROCI - Veoma mali insekti (oko 0,12 cm) iz klase *Arthropoda* (osmonogi insekti). U njih spadaju i škorpije i pauci. Vole travnata polja, ali ih ima i u šumskim predelima. Aktivni su od maja do septembra, a naročito tokom juna i jula.

Za ljude se prikačinju uz pomoć kandžica. Hrane se oko 3 dana lučeći enzime koji kožne ćelije pretvaraju u tečnost; nakon toga sami otpadnu. Polako se kreću, sve dok ne nađu pogodno mesto na naboranom delu kože ili onde gde je odeća zategnuta. Nakon otprilike 2 sata ubrizgavaju tečnost koja rastvara tkivo i stvara crvenilo. Oko 3-6 sati jasnije počinje svrab, koji se nastavlja tokom sledećih 3 dana, u proseku.

PRIRODNO LEČENJE - Izvadite insekt grebanjem; a možete naneti i ricinusovo ulje ili vazelin.

- druga metoda je da na kožu naneste lak za nokte; od toga će se insekt ugušiti.

- ili namažite sapunom, pa izgrebite četkom, i na kraju dobro isperite.

- kašna obloga sa aktivnim ugljem ili bokvicom moće pomoći.

- kesa sa ledom deluje protiv otoka.

- banana ublažava ujed ovog insekta.

- protiv svraba možete da primenite tople kupke tela ili smesu sa sodom-bikarbonom u prahu. Ako ste izujedani na više mesta, uđite u kadu sa vodom i kukuruznim skrobom ubačenim unutra.

- primenite prirodne lekove iz poglavlja o ujedu komaraca.

GRINJE - svrab

SIMPTOMI - Svrab koji kao da se „seli" sa mesta na mesto na koži.

UZROCI - Pazite se ptičjih gnezda u blizini vaše kuće, jer mnoge ptice imaju grinje, pa zato one mogu ući u vašu kuću i onda na vas.

PRIRODNO LEČENJE - Operite taj deo kože sa sapunom od katrana. Odeću perite u provreloj vodi ili ih dobro ispeglajte vrućom peglom.

- držite po jednu kašiku korena čička, hajdučke trave i korena štavelja u pola litra provrele vode tokom pola sata. Procedite, dodajte pola kilograma kokosovog ulja, pa onda nastavite sa kuvanjem i mešanjem dok se ne dobije melem/mast. To možete da koristite za sve vrste svraba.

- skinte svoju odeću uveče (ako ovi ujedaju tokom dana; ako ujedaju tokom noći, onda sledećeg jutra se skine odeća), stavite je u kofu čiste vode sa česme. Potom se okupajte čistom vodom, i nakon najmanje dva sata stavite odeću u mašinu za sušenje na nekoliko minuta, pa je potom okačite da se suši. Tako ćete da ih podavite.

GRIP

SIMPTOMI – Iznurenost, groznica, nazeb, bol u grlu, glavobolja, bol u očima uz osetljivost na svetlost, bol u stomaku, promuklost, kašalj, uvećane limfne žlezde, bol u leđima i udovima, često povraćanje i dijareja (proliv). Bolesnoj osobi je hladno i drhti, ali se i preznojava. Može doći i do ozbiljnih komplikacija, poput zapaljenja pluća, infekcije sinusa i infekcije uha.

Prvi simptomi su slični onim kod obične prehlade: slabost, glavobolja i bolovi u rukama, nogama i leđima. Može se osećati grozničavo, a onda da mu bude hladno. Kod gripa obično dolazi i do suvog grla, kašlja i velike malaksalosti.

UZROCI – Grip je veoma zarazna virusna infekcija disajnih organa. Lako se prenosi kijanjem i kašljanjem. Njegove posebne odlike se stalno menjaju.

Postoje tri glavne vrste gripa: A, B i C. Najčešća je A vrsta; virusi se nalaze u vazduhu i prenose se putem kapljica (kijanjem, kašljanjem, ljubljenjem i korišćenjem zajendičkih čaša i peškira). Do epidemija gripa dolazi svake 1-3 godine, uglavnom tokom jeseni ili zime. Najveća epidemija obično dođe svake desete godine, jer tada dolazi do promene vrste virusa.

Pošto je u pitanju virusna infekcija, grip može da se iznenada javi nakon inkubacije u periodu od 1-3 dana (najčešće nakon 48 sati). Stoga, što pre počnite sa lečenjem. Što ranije budete lečili neku fizičku bolest, lakše i brže će doći do ozdravljenja. Obično se posle 2-3 dana groznica povlači; a ako se na pravilan način saniraju, i drugi akutni simptomi brzo nestaju, osim kašlja, slabosti i zamora, koji mogu trajati nekoliko dana ili sedmica.

PRIRODNO LEČENJE - Primenite klistir čim se prvi simptom pojave. U slučaju groznice, primenite klistir sa čajem od mačje metvice zajedno sa 1/4 do 1/2 kašičice tinkture od lobelije (**Pluća**) na svaka 3-4 sata, dok temperatura ne spadne. Ovo važi i za decu.

Uzimajte tečnosti (sokovi od voća, supe od povrća) da biste nadoknadili tečnost i elektrolite izgubljene znojenjem, dijarejom, groznicom i povraćanjem. Pijte najmanje 10 čaša vode dnevno, da se u plućima ne bi taložila sluz. Uzimajte namirnice bogate vitaminom C, A i B.

Ne uzimajte antibiotike, jer oni nemaju efekta na virus gripa. Ne pušite, ne pijte alkohol i kafu, i ne jedite rafinisanu hranu.

Uzimajte ehinaceu ili tinkturu **Imuno Plus**.

Može se koristiti inhaliranje čajem u koji se stavi nekoliko kapi eukaliptusovog ulja.

Korisna lekovita biljka je isitnjena kora bresta (1 kašičica), koja se pomeša sa ključalom vodom (1 litar) i medom (pola šoljice). Stavite to u činiju i uzimajte jednu kašičicu svaka 3-4 sata, zbog kašlja i bola u grlu.

Ispirajte grlo slanom vodom, zbog bola u grlu (1 kašičica soli u oko pola litre tople vode). Potopite stopala u vruću vodu, da biste ublažili glavobolju ili zapušenje nosa. Povremeno dišite duboko, da biste osvežili i ojačali pluća, i otklonili otpadne produkte.

Vazduh u sobi treba da bude vlažan. Vazduh neka bude topao, ali i neka struji, kako bi bilo kiseonika. Ali, ne sme da bude promaje (da li promaja smeta pacijentu možete znati kada mu je koža hladnija od čela ili kada mu je neugodno). Neka mu bude toplo i neka nosi toplu odeću za spavanje. Mogu se trljati leđa, kako bi pacijentu bilo još ugodnije.

Tokom epidemije gripa 1918. godine, 20 ljudi u jednoj zemlji jelo je sirov beli luk uz svaki obrok. Nijedan od njih se nije zarazio gripom.

Još jedan lek za grip jeste da se u lonac stavi po 30 g listova pitome nane i cvetova zove. Preko njih se polije oko 1/4 litra ključale vode, dobro prekrije i drži na šporetu 15 minuta. Potom se iscedi i brzo prekrije kako bi ostalo toplo. Uzimajte jednu punu šoljicu svakih 45 minuta dok ne dođe do preznojavanja, a posle toga 2 kašičice svakih 1-2 sata (deci se daju manje količine i zasladi se). Ovaj vruć čaj će vas osloboditi zapušenja i uravnotežiće cirkulaciju (možete umesto pitome nane staviti metvicu).

Možete u ključalu vodu stavite po šaku pelena, žalfije, veronike i korena sladića. Držite tako 30 minuta. Uzimajte punu kašiku toga svakih pola sata ili po malo ujutru i uveče. Oporavak obično traje 2 dana.

Možete uzeti svežeg đumbira veličine oko 12 cm (iz prodavnice zdrave hrane), i kuvajte ga 5-10 minuta u pola litre vode. Pijte po jednu šolju na svaka 2-3 sata, dok ne prođe grip. Oslobodiće vam zapušenje nosa, poboljšati protok krvi, pomoći u otklanjanju nazeba i bolova i ublažiti bol u grlu.

Kada je vreme da se pređe sa tečnosti na hranu, jedite blagu hranu. U to se računa suvi tost (da bi se bolje žvakao), banane, sos od jabuka, kuvani pirinač, kuvane žitarice i kuvan krompir. Jedite po malo i pažljivo.

Tuširajte se vrućom vodom 5 minuta. Brzo se obrišite. Zatim, stavite jedan veliki peškir u hladnu vodu, iscedite ga i zavijte ga oko svog tela, od pazuha do prepona. Stavite plastični materijal oko toga. Lezite na krevet, pokrijte se vunenim ćebetom i ostanite tako 20 minuta ili dok se ne ugrejete. Radite tako 1-2 dnevno.

Prevencija – budite oprezni, jer grip može biti fatalan, naročito kod dece i starijih ljudi. Posebno su osetljive slabašne i nedovoljno uhranjene osobe. Ako imate disajnih problema (astma, emfizem, zapaljenje pluća, i drugo), lečite se što je pre moguće. Jedna stvar vodi do druge, sve dok

vas bolest skroz ne iznuri. Grip često izaziva infekcije uha, zapaljenje pluća i infekcije sinusa.

Kod dece koja često imaju grip treba proveriti da li pate od hipotiroidizma. Izmerite im temperaturu ispod ruke.

Grip postaje ozbiljan problem ako ste promukli, imate bolove u grudima, poteškoće sa disajem ili izbacujete žućkastu ili zelenkastu sluz. Najbolje je odmah posetiti lekara, ako to već niste uradili. Nemojte primati vakcinu za grip!

Kod gripa je potrebno pojačati vitalni otpor organizma i pomoći u izbacivanju toksina. U tu svrhu se koriste kupke celog tela sa preznojavanjem, posle koje sledi energična primena hladne vode (kropljenje hladnom vodom, tuširanja, trljanje); metoda sa toplim ćebetom ili topla kupka celog tela; topla kupka nogu sa vrućim oblogama na grudi ili leđa, posle koje slede hladna trljanja; trljanje hladnim peškirom ili vlažnim čaršavom; metoda preznojavanja sa vlažnim čaršavom; konzumiranje velikih količina vode; klistiranje 1-2 puta dnevno ili korišćenje formule **Creva 1** za pražnjenje creva.

U slučaju bola u glavi, leđima i nogama primeniti vrelu vodu na noge, dok ne dođe do preznojavanja, posle koje sledi hladno trljanje ili trljanje hladnim peškirom, pri čemu udovi treba da ostanu veoma ugrejani.

U slučaju groznice treba primeniti metodu preznojavanja sa vlažnim čaršavom i neutralnu kupku; hladno trljanja, trljanje hladnim peškirom, konzumiranje velikih količina vode, prohladan klistir.

U slučaju glavobolje dobra je topla i hladna obloga za glavu, vruća obloga na lice, i naročito preko očiju (oči treba da budu zatvorene i pokrivene suvim materijalom).

U slučaju mučnine treba staviti kesu sa ledom preko stomaka.

Kod povraćanja je dobra topla i hladna obloga za trup; ne uzimati tečnost.

Koristan je neutralni klistir posle svakog pražnjenja creva, kao i hladna obloga na stomak koja se menja svakih 15 minuta. Može se koristiti i vruć klistir i vruća obloga preko stomaka.

U slučaju zapaljenja oka ili uha koristi se vruća obloga na oboleli deo tela, odvodni tretman za noge, topla kupku nogu, topla kupka celog tela, dugotrajna primena tople obloge na noge.

U slučaju reumatoidnog gripa koristi se metoda sa toplim ćebetom tokom 2-3 sata, 1-2 puta dnevno, posle koje sledi pažljiva primena hladnog trljanja. Posle nje se suvi flanel obavije oko tela. Metoda se ponavlja 2 puta dnevno. Dobra je vruća obloga na posebno bolna mesta, nekoliko puta dnevno, između kojih se primenjuje zagrevana obloga.

Borite se protiv plućnog i unutrašnjeg zapušenja održavanjem toplote i aktivnosti cele kožne površine; naročitu pažnju posvetite donjim ekstremitetima, u cilju odvlačenja krvi iz glave i pluća. Metode preznojavanja mogu se energično primenjivati i da se često ponavljaju ako posle njih slede kratka hladna trljanja, primenjena tako da ne izazove jezu na površini tela.

GRLO - Bol

SIMPTOMI – Grlo boli i svrbi. Često je prvi znak infekcije.

UZROCI – Veliki broj različitih bakterijskih i virusnih infekcija može izazvati bol u grlu. Streptokoke grupe A sklone su da izazovu veću groznicu nego virusi (infekcije gornjih disajnih puteva, virusna prehlada, grip, itd.)

Sve što iritira grlo može da bude uzročnik (npr. hronični kašalj ili glasan govor). Ostali uzroci su: duvanski dim, prašina, gasovi, vrela hrana ili pića, infekcije zuba i desni. Pušenje je glavni uzrok bola u grlu. Neprekidno golicanje u grlu ili kašalj može predstavljati znak alergije na neku hranu.

Bakterije sa četkica za zube mogu izazvati bol u grlu. Kupite novu četkicu ili jednom mesečno prokuvajte ovu koju imate. Kada je ne koristite, držite je u vodonik-peroksidu, ali je dobro isperite pre ponovne upotrebe.

Bol u grlu je tipičan početni simptom prehlade. Ako bol u grlu potraje ili se stalno vraća, to može da bude naznaka mononukleoze (naročito ako bol u grlu traje duže od dve sedmice). Nemojte gubiti vreme. Idite u krevet i ozdravite, jer bol u grlu može biti simptom nečeg mnogo ozbiljnijeg: prehlade, gripa, mononukleoze, herpesa, Epštajn-Bar virusa. Takođe, može biti u pitanju neka od dečjih bolesti, poput ovčijih ili malih boginja. Ponekad bol u grlu dovodi do sindroma hroničnog zamora, gingivitisa, epiglotitisa, difterije, raka grkljana ili apscesa oko krajnika, a može biti i simptom streptokoka. Ako se ne leči, može doći do oboljenja bubrega ili reumatske groznice.

PRIRODNO LEČENJE - Pijte ceđene sokove bogate vitaminom C. Neka tečnost lagano klizi niz grlo (pritom, sve vreme gledajte da ga držite

dalje od zuba, da ne bi slabili). Uzimajte sirov med pomešan sa limunovim sokom.

Pijte dosta tečnosti – sokova od voća i povrća, i što više vode. Idite u krevet i odmarajte. Primenjujte klistir ili čistite creva sa slanom vodom ili formulom **Creva 1**.

Ispirajte grlo slanom vodom (1 kašičica morske soli u šolji vode). Ili, na svakih nekoliko sati ispirajte grlo naizmenično tečnim hlorofilom i slanom vodom.

Uz ležanje u krevetu i odmor, i sokovima bogatim vitaminom C, bol u grlu će nestati drugog dana.

LEKOVITO BILJE - Možete koristiti eukaliptus protiv grlobolje. Aromatično ulje ove biljke rashlađuje upaljeno tkivo, dok tanini imaju astrigentno dejstvo. Stavite nekoliko kašičica isitnjenog lista u šolju kipuće vode i to pijte.

Možete koristiti isitnjene osušene cvetove orlovih noktiju (lonicera) u cilju lečenja bola u grlu, prehlada, gripa, bronhitisa, tonzilitisa i zapaljenja pluća. Ova biljka sadrži preko 20 antiseptičkih jedinjenja. Jednako moćan je i ekstrakt cvetova orlovih noktiju.

Sladić je takođe dobar za lečenje grlobolje. Stavite 5-7 kašičica iseckanog korena sladića u 3 šolje vode. Stavite da se kuva, i neka se krčka dok polovina vode ne ispari. Pijte kada se ohladi. Pomaže i kod izbacivanja sluzi.

Beli luk je odličan lek za grlo. Ima i antivirusno (prehlade) i antibakterijsko (streptokoke) dejstvo. Napravite čaj i ispirajte grlo njime.

I ljutić i ehinacea deluju protiv bakterijskih i virusnih infekcija (ljutić nemojte koristiti tokom trudnoće, niti duže od jedne sedmice). Grlu pomaže ispiranje čajem od piskavice. Čaj od korena belog sleza godi grlu koje svrbi, kao i tople kašne obloge od divizme.

Pijte čaj od žalfije i udišite njegova isparenja, jer ona otvaraju nazalne prolaze i one u glavi. Jak bol u grlu se ublažava oblogom od sirćeta. Stavite malo ljute paprike i kašičicu ulja od zimzelena u pola šolje jabukovog sirćeta. Time natopite obloge, stavite oko grla i to onda obložite vunenim materijalom.

Pomešajte đumbir sa limunovim sokom i medom, pa time ispirajte grlo. U ostalo snažno lekovito bilje za bol u grlu spadaju: beli slez, petrovac, smirna, bokvica, kamilica i mirta.

Jedan stari herbalista daje sledeće sugestije: ispirajte grlo čajem od paprike, pola kašičice na šolju vode. Preko noći na grlo držite kašnu oblogu od crnog luka, i tako ponavljajte 2-3 noći.

Sprej **Grlo** trenutno deluje i pomaže.

HIDROTERAPIJA – Zagrevana obloga za grlo – primenjuje se hladna obloga, obložena flanelom, koja se zagreva i tako poboljšava cirkulaciju, dotok i odvod lekovite krvi u i iz obolelog dela tela. Iscedite oblogu iz hladne vode i stavite je oko vrata, u 2-3 sloja, a preko stavite jedan ili dva sloja flanela. Dobro pričvrstite flanel, ali ne previše jako. Sklonite sve sledećeg jutra. Treba da bude potpuno suvo; u suprotnom ne bi došlo do ispunjenja željenog cilja. Primenite toplu ili parnu kupku.

Pogledati i poglavlja „Grip", „Faringitis" i „Krajnici".

GROZNICA

SIMPTOMI – Groznica predstavlja povišenu telesnu temperaturu, iznad normale. Groznica nije bolest, već znak da je prisutna neka infekcija ili bolest. Groznica je prisutna kod mnogobrojnih bolesti, od manje do više opasnih.

U simptome spadaju glavobolja, crveno lice, bolovi po telu, mučnina, malo ili nimalo apetita i ponekad dijareja ili povraćanje. Koža može biti topla, uz malo znojenja, ili vruća i suva. Povišena temperatura nastaje u cilju otklanjnja infekcije, a znojenje pomaže u izbacivanju toksina. Zato malo povišena temperatura može biti korisna za telo u borbi protiv infekcija. Ako se temperatura ne povisi previše, pustite je da ide svojim tokom. Brojni enzimi, antitela i bela krvna zrnca bolje deluju pri takvoj temperaturi.

Normalna temperatura iznosi između 36 i 37 stepeni, mada se to ralikuje od pojedinca do pojedinca. Ako temperatura iznosi 37,7 stepeni ili više, to je groznica. Groznica se definiše kao telesna temperatura od 37 stepeni kada se meri oralno ili 37,6 stepeni kada se meri u rektumu. Ne treba se brinuti osim ako temperatura ne pređe 38,8 stepeni kod odraslih, odnosno, 39,4 kod dece. Tada primenite mlaku kupku i odmah pozovite lekara. Većina groznica ne prelazi 38,8 stepeni i traje samo par dana.

Ako telesna temperatura nije više od 2,7 stepeni oznad normale, ona ne utiče previše na telesne funkcije. Ali, sve iznad 40,5 stepeni je opasno. Na 41 stepen nastupaju grčevi, a na 42 često dolazi do trajnog oštećenja mozga.

Groznice pomažu da se unište bakterije i virusi. Kod beba i male dece je potrebna posebna nega, kako ne bi došlo do komplikacija.

Imajte na umu da groznica nije isto što i infekcija; i infekcija i groznica moraju da se leče.

Stavljanje previše odeće na dete može uzrokovati groznicu.

PRIRODNO LEČENJE - Ako dođe do previsoke temperature (38,8 stepeni kod odraslih, 39,4 kod dece), telo odmah treba potopiti u mlaku vodu, da bi se snizila temperatura. Ako tada temperatura pređe 39,4 stepena, zovite lekara.

Ostale sugestije: kese sa ledom na čelo, hladna voda preko ručnih zglobova, prohladne kupke i konzumiranje biljnih čajeva. Čaj od lipe izaziva preznojavanje, čime se slama groznica. Dobar je i čaj od zove. Kašna obloga od korena ehinacee može sniziti temperaturu.

Klistiri sa čajem od mačje metvice su odličan način za snižavanje temperature. Oni je brzo snižavaju i održavaju takvom. Ublažuju i zatvor i zapušenje, koji održavaju visoku temperaturu. Primenite ovaj klistir kada temperatura pređe 38,8 stepeni (39,4 kod dece starije od dve godine). Ponavljajte to na svakih 4-6 sati i nastavite tako 2 puta dnevno sve dok ne spadne groznica. Ne primenjujte ovaj klistir kod dece mlađe od dve godine.

Tečnosti su naročito od koristi. Treba da se uzimaju 3-5 dana. Pijte razblažene sokove od voća, ako je groznica prisutnija od nazeba; jedite supe od povrća i žitarica ako je nazeb prisutniji od groznice. Vrući čajevi izazivaju preznojavanje.

Naročito su korisne biljke bogate vitaminima C, A, B i kalcijumom, magenzijumom i kalijumom. Izlaganje suncu je takođe od koristi.

Potreban je veći unos tečnosti. Kada se gubi tečnost, gube se i natrijum i kalijum. Pijte velike količine vode, i sokove od voća i povrća. Važno je ne jesti čvrstu hranu dok ne prođe groznica.

Naročito su korisni sokovi sa dosta hranljivih sastojaka: od cvekle, šargarepe, itd. Detetu sa groznicom dajte da sisa zaleđen voćni sok od grožđa ili jagode.

Nikad ne dajte aspirin deci, jer može doći do Rejovog sindroma – potencijalno fatalne neurološke bolesti.

Potrebno je dosta kiseonika. Pobrinite se da u sobi bude strujanje vazduha; otvorite prozor. Zabranite pušenje u kući.

Vlažne obloge pomažu u snižavanju temperature. Stalno ih menjajte i stavljajte nove kada se ugreju. Primenjujte ih na čelo, ručne zglobove i listove na nogama. Ostali deo tela neka bude prekriven.

Može se po koži prskati hladnom vodom sa česme, kako bi iščezao višak toplote. Zbog rapidnog isparavanja, nije potrebno da je obrišete peškirom.

Neke ljude hvata drhtavica tokom groznice. Ako pacijent drhti, neka legne u kadu sa toplom vodom. To će isto sniziti temperaturu. Za bebe voda u kupki treba da bude sobne temperature. Stavite ih između dva vlažna peškira, koja se menjaju na svaka 2 sata.

Ako je pacijentu vruće, otklonite prekrivače i odeću, a ako mu je hladno, dodajte.

Protiv groznice je dobro da se se koriste sok i pića od limuna. Limun rashlađuje. Uzimajte koliko hoćete vrućeg čaja od limuna sa malo meda.

Ako imate groznicu, dodajte nanu u biljne čajeve za snižavanje temperature, kao što su čajeve od vrbe, đumbira i zove. Sve su to odlične biljke protiv groznice. Još neke od njih su: ehiancea, beli luk, koren sladića i ljutić. Mogu se koristiti pojedinačno ili zajedno.

Za ublažavanje groznice pijte čaj od hrizanteme. Za veću groznicu pijte vruć čaj od đumbira.

Čaj od mačje metvice (tonik za nerve) može se koristiti za klistir, radi opuštanja pacijenta i smanjivanja groznice. Čaj od maslačka se dugo primenjuje u istoriji protiv groznice.

Konzumiranje ječmene vode pomaže pacijentima sa visokom temperaturom. Pošto nema štetnih efekata, dobra je za zapaljenja u grudima i crevima. Možete i skuvati pirinač sa dosta vode, pa piti tu vodu.

Američki Indijanci koriste alevu papriku za smanjenje temperature. Doda se prstohvat u bilo koje biljno piće. Dovešće krv u stomak i tako ublažiti groznicu.

Sok od šargarepe, cvekle i krastavca pročišćava bubrege i snižava temperaturu.

Iznenadna pojava groznice od 37,2 - 37,6 stepeni može biti uzrokovana alergijom na neku hranu.

Nakon groznice. Kada prođe groznica, pobrinite se da ne nazebete, jedite lako varljivu hranu: mleko od soje, kalijumsku čorbu (supa od debelih krompirovih ljuski), dvopek, pečeni beli krompir, integralni braon pirinač i zrele banane.

Groznice same po sebi traju određeno vreme i onda se povuku ili uz naglo pojačavanje simp-

toma ili njihovim potpunim nestankom. Tada počinje period oporavka. Ova promena se zove kriza, a dani tokom kojih ona traje nazivaju se kritičkim danima, koji iznose 3, 5, 7, 9, 11, 14, 17 i 20 dana.

Ako simptomi groznice, slični onim kod gripa, počnu da se ponovo pojavljuju, to može ukazivati na dijabetes kod dece, odnosno, Apštajn-Bar virus kod tinejdžera i odraslih.

GROZNIČAVI PLIKOVI (Herpes simpleks tip I)

SIMPTOMI – Prisutne su tanke upaljene bubuljice koje se obično pojavljuju na istim mestima, najčešće blizu usta, ali ponekad i na desnima ili vežnjači oka (unutrašnja površina očnog kapka). Uglavnom se javljaju na granici spajanja kože i sluzokože. Prvo se pojavljuje lokalna osetljivost sa malim otokom. Potom se taj otok pretvara u plik, a može i da se pojača osetljivost tog dela i da se obližnji limfni čvor uveća. Oko 48 sati kasnije, plik biva pokriven koricom. Ponekad dođe do curenja gnoja, što otežava hranjenje. Grozničavi plikovi se pojavljuju 3-10 dana nakon dobijanja virusa, i mogu da traju i do 3 sedmice, mada obično traju samo 7-10 dana.

UZROCI – Ovo je infektivna bolest koju izaziva herpes simpleks (virus herpes simpleksa 1, *Herpes virus hominis)*. Uzrokovana je dugovečnim virusom koji se dobija poljupcem ili korišćenjem tuđe čaše za piće, i tome slično. Ali, za praktične svrhe, postoje i drugi neposredni uzroci.

Neki ljudi nikad ne obole od ove bolesti, dok je drugi često imaju. Stres predstavlja značajan uzrok. Još jedan je preveliko konzumiranje belog šećera. Kod nekih ljudi uzrok može biti ultraljubičasto svetlo ili kisela hrana. Kod pojedinih žena u pitanju je početak bolne menstruacije. Takođe, uzroci su konzumiranje alkohola i nezdrava hrana. Lokalna iritacija može biti početni uzrok. Kod nekih se bolest pojavljuje uz groznicu, infekciju ili prehladu nakon izlaganja suncu i vetru, ili kada je imuni sistem slab.

Ako je pojava grozničavih plikova učestala, možda je u pitanju problem sa tiroidnom žlezdom.

Oni liče po malo na gore opisane afte, ali se razlikuju, jer stvaraju plikove, mogu da se pojave na bilo kom delu tela, naročito oko usta i genitalija, i uzrokuje ih virus herpes simpleksa 1, dok za afte nismo sigurni da li je bakterijskog ili virusnog porekla.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite što više sirovog povrća. Ojačajte imuni sistem zdravom hranom.

Primenjujte led 15-20 minuta na prvu naznaku peckanja. Ako je moguće, radite to često. U međuvremenu, primenjujte vitamin E iz kapsule na obolelo mesto. Jedite namirnice bogate vitaminima A i B kompleksa.

Zaštitie usne od opekotina od sunca i vetra. Vežbanje i pravilan odmor jačaju imuni sistem, tako da se može lakše odupreti ovoj bolesti. Pijte dosta vode.

Od koristi su i biljke ljutić, ehinacea, crvena detelina. Oni, zajedno sa tinkturom od crnog oraha i ehinacee (**Imuno Plus**), jačaju imuni sistem i uništavaju viruse. Matičnjak (ili led) ublažava bol. Matičnjak sadrži polifenole i sprečava izbijanje bolesti.

Nemojte jesti hranu koja sadrži mnogo arginina (čokolada, meso i riba).

Ako vam ne smetaju previše, nediranje grozničavih plikova nije loša ideja.

Hranite se bolje, šetajte napolju i dobro se odmorite preko noći. Istraživanja su pokazala sigurnu povezanost između stresa i grozničavih plikova.

Videti odeljak „Afte".

GRČEVI U NOGAMA

SIMPTOMI – Iznenadno grčenje mišića nogu.

UZROCI – Najčešći uzroci su nedostaci hranljivih materija, problemi sa cirkulacijom, teret na nogama zbog prekomerne telesne težine i elektrolitička neravnoteža.

PRIRODNO LEČENJE – Glavni faktor je neadekvatna i neravnomerna cirkulacija krvi.

- kada dođe grč u nogama, ustanite i krećite se. Savijajte noge, a prsti neka vam budu upereni ka gore.

- primenite termos sa vrućom vodom ili toplotno jastuče na deo tela pod grčom i pritiskajte ga rukama.

- ako ste u krevetu (kada grčevi počnu), i znate da su vam noge u previše toploj sredini, samo sklonite prekrivače sa obolele noge i grč možda bude odmah prestao.

- počnite da jedete zdraviju hranu, najviše sveže voće, povrće, cela zrna žitarica, mahunarke i orašaste plodove. Nemojte se prejedati.

- važno je da uzimate namirnice bogate kalcijumom, magnezijumom i kalijumom, ali da budu u ravnomernim količinama. Mišići se obično grče kada nemaju dovoljno kalcijuma.

- nemojte predugo stajati na jednom mestu. Krećite se. Prebacujte težinu sa jedne na drugu nogu. Pomerajte prste na nogama. Neka krv protiče kroz telo.

- svakog dana šetajte duže vreme. Budite opušteni tokom šetnje i lepo dišite.

- dok spavate ili sedite, povremeno podignite noge iznad predela srca.

GUBA

Zanimljivo je da ljudi obolevaju od gube u predelima tropske klime, a od raka u hladnijim predelima.

SIMPTOMI – Svaka neprirodna fleka na površini kože. Ako osoba gubi osećaj za temperaturu, bol ili dodir, to je znak moguće pojave ove bolesti. U druge rane simptome spadaju: glavobolja, krvarenje iz nosa i groznice. Određeni delovi tela mogu postati neosetljivi, jer ova bolest napada nerve blizu kože. Vremenom čak i kosti obolevaju, a prsti otpadaju.

UZROCI – Guba je neobična infektivna bolest, koju izaziva bakterija koja pod mikroskopom liči na tuberkuloznu bakteriju. Nije baš previše zarazna bolest.

Ponekad prođe 2-3 godine od početka bolesti pre nego što se pojave simptomi. Kada se pojave, bolest se polako razvija.

Ova bolest je skoro nepoznata među ljudima koji su na biljnoj hrani, ali je veoma česta pojava kod onih koji jedu meso, naročito u predelima tropskih klima. Ljudi koji jedu dosta mesa, naročito svinjetinu, najskloniji su dobijanju ove bolesti. Nešto najgore što možete uneti u svoj organizam jesu svinjetina, salo, krv, masna mesa, kafa, alkohol i duvan.

PRIRODNO LEČENJE - Lagana, zdrava biljna ishrana i higijena jesu najvažniji. Jedite dosta voća, povrća, žitarica u celom zrnu, oraščastih plodova i mahuarki. I izlaganje svežem vazduhu je važno.

- od koristi je izlaganje sunčevoj svetlosti („sunčana kupka").

- u korisno lekovito bilje spadaju: cvetovi crvene deteline, seme čička, smirna, maslačak, koren štavelja, lobelija, crveni koren, vinobojka, ljutić, kora topole i gavez.

- pomešajte punu kašičicu ljutića sa 1/2 kašičice smirne: krčkajte u pola litra provrele vode, pa pijte po jedu šolju pola sata pre jela i pre spavanja.

- guba veoma liči na sifilis i tuberkulozu, tako da možete pročitati i poglavlja o njima.

GUBITAK ČULA UKUSA

SIMPTOMI – Sposobnost oseta ukusa hrane sve više slabi ili je nestala.

UZROCI – Postoji oko 10.000 receptora ukusa na površini jezika. Svaka od tih kvržica sadrži oko 25 senzornih receptornih ćelija; te sićušne dlačice za ukus izložene su hrani i piću rastvorenim u pljuvački. Oni daju četiri vrsta osnovnih ukusa: slatko, kiselo, slano, gorko.

Uzrok ovakvog stanja može biti: alergije, infekcije, starenje, nazalni polipi, oštećenje nerava ili nedostatak vitamina B ili cinka, kao i određene vrste lekova.

PRIRODNO LEČENJE - Promenite svoj režim ishrane, počnite da jedete voće i povrće. Uzimajte inaktivisani kvasac jer je bogat vitaminom B.

GRČEVI U CREVIMA

SIMPTOMI – Jak bol u crevima.

UZROCI – Radi se o grčenju mišića koji pokrivaju creva. Obično ide uz gastroenteritis, kolitis, sindrom iritirajućih creva, grčeviti zatvor i drugi problemi sa crevima.

PRIRODNO LEČENJE

Lekovito bilje – Ovo su biljke koje opuštaju zidove creva i zaustavljaju prevelik broj pokreta u digestivnom traktu:

- infuzija cvetova i listova mačje metvice deluje protiv dijareje i grčeva u debelom crevu koji su obično prisutni.

- laneno seme, petolista (trava od srdobolje), Hristov venac i ruta umiruju bolove i grčeve u crevima.

- infuzija cvasti od kamilice ima antispazmodično dejstvo na creva.

Sledeće lekovito bilje smanjuje crevnu fermentaciju: borovnica, lucerka, anđelika, anis, majčina dušica i eukaliptus.

Sledeće lekovito bilje smanjuje gasove u crevima: pitoma nana, kim, jablan, piskavica i beli luk.

Videti i poglavlje „Grčevi i mišićima".

GUŠOBOLJA

SIMPTOMI – Grkljan ili dušnik su suženi, usled infekcije zbog koje zidovi otiču iznutra. Otežanost u disanju, promuklost, stezanje u plućima, kao i oštar jak kašalj i čak osećaj gušenja. Gu-

šobolja najčešće napada decu, jer su njihove disajne cevi manje.

Poseban simptom gušobolje jeste oštar zvižd eći zvuk, dok se vazduh udiše i putuje kroz suženi dušnik i upaljenje glasne žice, često uz kašalj.

UZROCI – Veoma često uzrok je prejedanje. Kada je stomak prenatrpan hranom, lakše se dobija prehlada i javlja se gušobolja. Može biti bakterijskog ili virusnog porekla. Ako je bakterijskog, gušobolja obično ide uz prehladu ili neku drugu infekciju disajnih puteva, a ako je virusnog (što je češći slučaj, naročito kod dečaka), onda se javlja nešto ozbiljnije, poput gripa.

Najčešće se javlja tokom zimskih meseci i najčešće napada decu staru od 3 meseca do 3 godine (najviše 9 do 18 meseci). Najučestalija je pojava u mestima sa naglim promenama u temperaturi. Uzrok može biti pijenje kravljeg mleka. A često je povezana sa trećom ili četvrtom noći malih boginja.

Kod prividne gušobolje, koju izazivaju uglavnom stomačni poremećaji ili crvi, manji je rizik od groznice; dok kod gušobolje, neretko je prisutna jaka groznica. Napadi su često gori tokom noći.

PRIRODNO LEČENJE - Unosite dovoljnu količinu vode, da se izlučevine ne bi stvrdnule. Ako dete bude pilo po čašu vode nakon svakog napada kašlja, kašalj će prestati posle treće ili četvrte čaše. Voda je najbolji lek protiv kašlja. Ona stanjuje sluz.

Noću koristite isparivač ili stavite sud sa vodom ili šerpicu na ringlu. Tako će vazduh ostati vlažan za dete tokom noći.

Neka neko stalno bude pored deteta. Ako vidite da je uplašeno, najbolje bi bilo da ga držite u naručju. Tako će mu biti lakše.

Izbegavajte nagle promene temperature. Neka detetu bude toplo, ali ne previše vruće.

Tokom dana možete u isparivač staviti nekoliko kapi eukaliptusovog ulja. Dete može povremeno i da udiše paru.

Nana i med su dobri. Nekoliko kapi tinkture lobelije u čaju od mačje metvice ili pitome nane deluje dobro na grlo i umiruje kašalj. Izazovite preznojavanje sa čajem od mačje metvice ili kamilice. Primenite klistir sa čajem od metvice, a pre svega očistite creva.

Pomažu i čajevi od ehinacee, ljutića, piskavice i majčine dušice. Okupajte dete u veoma toploj biljnoj kupki sa đumbirom. Onda ga obavijte toplim peškirom, stavite ga u krevet i pustite ga da se oznoji.

Domaće biljne supe i čorbe su dobre za dete. Hranljiva je kaša sa brestom i ovsom.

Vruća obloge na vrat i gornji deo grudi donose olakšanje. Nakon akutne faze, na grudi se može primeniti zagrevana obloga.

Na grudi i leđa možete primenjivati tople obloge sa crnim lukom 3 puta dnevno. Stavite isečkani luk između dve tkanine, a preko toga grejni jastuk (termos).

Izbegavajte steroide i antibiotike, jer su beskorisni ako se radi o virusu. Nemojte uzimati lekove protiv kašlja i prehlada, jer oni nagomilavaju izlučevine i tako otežavaju pročišćavanje grla.

Budite na voćnoj ishrani nekoliko dana: sokovi od ananasa, grožđa, pomorandže, kuvane jabuke. Sojino mleko sa tostom ili pahuljicama (od celog zrna žitarice) lako se vari. Dobra je i čorba od debelih krompirovih ljuski, uz još neko povrće.

HIDROTERAPIJA za *akutnu zakrečenost grkljana*. *Opšta metoda* – Topla kupka sa hladnom oblogom na glavi, pijenje tople vode, hladna trljanja na svaka 3 sata, inhalacija tople pare, inhalacija pare iz vode sa kalcijumom u sebi, hladna obloga na grlo (15,5 stepeni) koja se menja svakih 10-20 minuta, 15-minutna metoda sa toplim ćebetom na svaka 3-4 sata. Održavajte toplim stopala, noge i ruke.

GUŠOBOLJA - prividna (spazmodični laringitis)

SIMPTOMI – Manje opasno od prave gušobolje i uglavnom nije prisutna groznica. Ali kašalj i otežano disanje su jednako loši. Pogledajte poglavlje „Gušobolja". Evo Kelogovih lekova za ovaj problem.

HIDROTERAPIJA – Ojačajte kožu svakodnevnim hladnim kupkama. Primenjujte inhalaciju. Za spavanje nosite odgovarajuću odeću, na primer, neku toplu vreću (jaknu) za spavanje. Graduativno okrepljujuće trljanje, provođenje vremena napolju, obratiti pažnju na odeću koja se nosi.

Za *oslobođenje od zapušenja*, ako su grčevi jaki, primenite metodu sa toplim ćebetom ili toplu kupku celog tela, koja se ponavlja na svakih 3-6 sati. Topla polukupka sa polivanjem hladne vode po glavi, leđima i grudima. Nakon toga primenite ledenu zagrevanu oblogu na vrat, koja se menja svaka 2-4 sata. Vruća obloge na donji,

središnji i gornji deo leđa po 15 minuta između primena ledene obloge.

Protiv *grčeva* se koriste: obloga na frenični nerv pritiskom odmah iznad grudnog dela bočnog pregibača vrata; pritisnite grudi sa krajem hladnog vlažnog peškira ili hladnom vodom preko grudi i leđa.

Ako je prisutan *bronhitis*, primenjujte obloge za grudi na svakih 4-6 sati, hladna trljanja 2 puta dnevno, inhalaciju tople pare i pijenje dosta vode ako je došlo do začepljenja grkljana ili bronhija.

Astma je jedan veoma ozbiljan poremećaj disajnih puteva. Ali pošto je 80% uzroka astme alergijske prirode, o njoj možete potanko čitati u poglavlju o alergijama.

Gušenje. Brzo pacijenta uronite u hladnu vodu ili ga polite hladnom vodom (što je hladnija, tim bolje). Ova jednostavna metoda snažno deluje na centre disanja; možda će odmah posle toga moći da udiše duboko.

Primenite veštačko disanje, dok neko drugi neka zove hitnu pomoć.

DALEKOVIDOST (hiperopija)

SIMPTOMI – Osoba dobro vidi na daljinu, ali slabo ispred sebe.

UZROCI – Šest očnih mišića ne rade kako treba ili je očna jabučica abnormalno kratka. Posledica toga je da se svetlosni zraci fokusiraju iza zadnje strane očne jabučice, to jest, mrežnjače.

PRIRODNO LEČENJE - Hranite se zdravo, naročito uzimajte namirnice bogate vitaminima iz B grupe, naročito vitamin B_6. Važan je i kalcijum.

- ne naprežite oči. Ako ste umorni ili se ne možete koncetrisati, odmarajte ih s vremena na vreme. Nemojte misliti da ćete naprezanjem da vidite bolje postići nešto, jer se tako problem samo pogoršava.

- pročitajte i druge odeljke vezane za probleme sa očima.

DALTONIZAM

SIMPTOMI – Nemogućnost raspoznavanja određenih boja.

UZROCI – Postoji 6 miliona čepića odgovornih za detaljan vid i raspoznavanje boja, i oni se dele u tri vrste: one osetljive na plavu boju, na zelenu i crvenu. Ako dođe do poremećaja kod jedne od ove tri vrste, javlja se daltonizam. U slučaju jedne vrste naslednog daltonizma, otac daltonista prenosi recesivne gene na svoje ćerke, koje nisu daltonisti. Ali zato, njihovi sinovi mogu biti daltonisti. Kod druge vrste daltonizma i sinovi i ćerke imaju jednake šanse da naslede ovo oboljenje.

Češće se javlja kod muškaraca nego kod žena. Najčešća vrsta daltonizma je slepilo za crvenu i zelenu boju.

U druge uzroke spadaju degeneracija žute mrlje i nekoliko drugih vrsta oboljenja oka, kao i toksični efekti raznih lekova, poput hlorokvina (lek protiv malarije). Ako je uzrok bilo neko oboljenje oka ili lekovi, daltonizam se može lečiti do određene mere.

PRIRODNO LEČENJE

- uzimajte namirnice bogate vitaminom A i karotinom.

DEGENERACIJA ŽUTE MRLJE

SIMPTOMI – Progresivan gubitak vida traje nekoliko meseci. Od simptoma mogu biti prisutni: sve slabija sposobnost čitanja, gledanja televizije, prepoznavanja lica, poremećaj vida tako da se posmatrani objekti čine većim ili manjim nego što jesu, a prave linije se čine krivudavim. Ipak, krajevi vidnog polja (periferni vid) ostaje normalan. Uglavnom su oba oka zahvaćena.

UZROCI – Žuta mrlja je najosetljiviji deo mrežnjače na zadnjem delu oka. Dolazi do progresivnog gubitka centralnog i detaljnog vida. Stoga, ovaj poremećaj, koji se češće javlja kod žena, suprotan je od „tunelskog vida".

Javlja se kod osoba starijih od 70 godina. Rizik se povećava preteranim izlaganjem suncu i pušenjem.

Postoje dve vrste ove bolesti: vlažna i suva. Kod prve vrste novi krvni sudovi nastaju ispod žute mrlje (makule). Ako cure ili krvare, makula se oštećuje, ponekad veoma iznenada. Kod druge vrste, ćelije osetljive na svetlost postepeno odumiru u i ispod makule.

PRIRODNO LEČENJE - Ishrana neka vam bude hranljiva i sa malo masti. Visoki nivoi holesterola izazivaju degenraciju žute mrlje. Izbegavajte prerađenu hranu i meso. Kofein u bilo kom obliku pogoršava stanje. Akohol oštećuje makulu.

- uzimajte zeleno lisnatom povrće (kelj, raštan i drugo), jer može da spreči degeneraciju makule. Zato svake sedmice jedite 5 porcija zelenog lisnatog povrća.

- životinje kojima su davani antioksidansi imali su mnogo manji rizik od degeneracije makule. Izbegavajte slobodne radikale i jedite antioksidanse. Vitamin C, vitamin E, selen i cink su važni antioksidansi. Uzimajte ulje od lanenog semena (1-2 kašike).

- može se uzimati i borovnica.

- nemojte pušiti ili biti u istoj prostoriji sa pušačima. Pazite se zagađenog vazduha (od farbe, guma i drugog).

- sunčeva svetlost može da ošteti oči; stoga, nemojte gledati u sunce ili u njegove odraze.

- redovno vežbajte i odmarajte se. Pijte najmanje 1,5 litar vode dnevno.

DELIRIJUM TREMENS

SIMPTOMI – Vizuelne i zvučne halucinacije, grčevi, akutna zabrinutost, iskrivljeni izrazi na licu, slab i ubrzan puls, obilno znojenje, i moguća groznica.

UZROCI – Izraženi simtpomi odmah nakon konzumiranja veće količine alkohola. U posebnom poglavlju se objašnjava kako se izlečiti od alkoholizma, a u ovom sada o trenutnoj krizi usled alkoholizma.

PRIRODNO LEČENJE - Osobu stavite u kadu sa mlakom vodom, i neka tu ostane što duže, 2-3 sata, ili duže. Na glavu i oko vrata joj stavite peškire isceđene iz hladnije vode.

- dok je u kadi, dajte joj da pije vruće čajeve od lekovitog bilja za umirenje (poput mačje metvice, pitome nane, metvice, odoljenja, lincure, i/ili iđirota). Nemojte napraviti previše jak čaj.

- nekoliko puta dok je u kadi istuširajte je nakratko hladnijom vodom ili je okvasite sunđerom umočenim u hladnu vodu.

- pre nego što završite na brzinu je izmasirajte sa solju.

- posle toga je stavite u kadu sa toplom vodom, da bi se utoplila. A na kraju je samo još brzo istrljajte ili istuširajte hladnom vodom. Obrišite je dobro.

- stavite je u krevet u toplu i izvetrenu sobu.

- svakog dana primenjujte po 2 visoka (temeljna) klistira. Lekovito bilje uništava otrove bolje od vode; zato uzimajte čaj od kore planinske breskve ili listova maline, kao i laksativno bilje radi boljeg rada creva.

DENGA GROZNICA

SIMPTOMI – Simptomi se pojavljuju 4-10 dana nakon ujeda komarca *Aedes aegypti.* Pojavljuju se naglo, uz rapidno povišenje temperature, koja u težim slučajevima dostiže 41 stepen. Lice se nagomilava krvlju i dolazi do jakih bolova u očnim jabučicama, glavi, donjem delu leđa i zglobovima. Puls je relativno spor, a krvni pritisak nizak. Nakon 1-3 dana temperatura se ponovo povisuje, i ponovo se javljaju bolovi i depresija, samo što je taj drugi period bolesti kraći. Tada se javlja osip po celom telu, koji liči na boginje. Period oporavka može dugo da traje, retko dolazi do smrti.

UZROCI – Ova bolest je najviše zastupljena u tropskim delovima sveta. Svake godine oko 40-80 miliona ljudi, uključujući mnoge ljude iz Amerike i Evrope koji putuju, zarazi se ovom bolešću. Povremeno se pojavi i u Severnoj Americi.

Virus prenosi komarac *Aedes aegypti,* kojeg ima po ruralnim i prigradskim oblastima. Obično napada tokom dana.

Bolest se uglavnom dijagnostikuje na osnovu simptoma, samo što ne postoji tačno određena terapija, već se treba odmarati i piti dosta tečnosti. Za oporavak je obično potrebno nekoliko sedmica. Posle napada denge groznice stiče se imunitet na oko godinu dana. Ne postoji vakcina protiv ovog virusa.

PRIRODNO LEČENJE - Zovite lekara. Pacijent treba da bude u krevetu, a hrana da mu bude lagana. Pije se dosta vode i vrši se čišćenje creva ili unosi tečnost klistirima preko creva.

Ako temperatura pređe 39,4 stepeni, snizite je prohladnim klistirama ili kvašenjem mlakom vodom. Olakšanje mogu doneti vruće obloge preko bolnih delova tela. Zbog glavobolja, staviti kesu sa ledom na glavu.

Nakon što prođu akutni simptomi, svakodnevno hladno trljanje ili trljanje solju ubrzaće oporavak od bolesti.

Ljudi koji putuju u predele gde je denga groznica uobičajena pojava, treba da koriste sprejeve protiv komaraca i da nose odeću koja pokriva ruke i noge.

Veoma korisne informacije možete naći u odeljcima o groznici i biljnim antibioticima.

DEPRESIJA

SIMPTOMI – Smanjena energija i apetit, hroničan zamor, nesanica, glavobolje, bol u leđima, gubitak telesne težine, usporeniji pokreti, razmišljanje o besmislenim stvarima, olako nerviranje, i odsustsvo želje za radom.

UZROCI – Depresija može nastati iz sledećih uzroka: gubitak voljene osobe ili posla, alergije na hranu, hipoglikemija, zagađenje okoline, postmenstrualni sindrom ili bilo šta što remeti čovekov osećaj vrednosti, stabilnosti ili sigurnosti.

Jedan ili oba roditelja 40% obolelih od despresije imali su ovaj isti problem, što ukazuje na slični obrazac života, a ne na genetsku predispoziciju za bolest.

Depresija tokom tmurnih zimskih meseci zove se „sezonskom depresijom", opisanoj u odvojenom poglavlju.

Ljudi oboleli od težih virusnih bolesti, hepatitisa, problema sa endrokrinim žlezdama ili koji su preživeli šlog, mogu oboleti i od depresije.

Druga vrsta je bipolarna ili manična depresija, kada je osoba čas u depresiji, a čas u maniji (preterana uzbuđenost). Videti poglavlje „Manična depresija".

Depresija dva puta češće se javlja kod žena nego kod muškaraca.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite uvek u isto vreme, i to samo zdravu hranu.

- nizak nivo šećera izaziva depresiju, kao i ishrana koja sadrži previše šećera. Naučite da se hranite voćem, povrćem, žitaricama u celom zrnu, mahunarkama, orašastim plodovima. Sve je to hrana koja je bogata vlaknima i koja ublažava depresiju. Takođe je puna i drugim hranljivim sastojcima.

- konzumiranje složenih ugljenih hidrata povećava unos količine aminokiseline triptofana, koji dalje povećava lučenje serotonina u mozgu; on umiruje i opušta celo telo. (Za razliku od njega, hrana sa mnogo proteina povećava lučenje dopamina i norepinefrina, koji podstiču veoma jaku budnost.)

- povećajte unos hrane bogate biljnim vlaknima.

- omega-3 kiseline ublažavaju depresiju. Najbogatiji biljni izvor je ulje od lanenog semena (2-4 kašičice dnevno).

- svakog dana uzimajte vitamin C, vitamina E i kalcijum preko biljne hrane.

IZBEGAVATI - Izbegavajte prerađenu i brzu hranu; ona je značajan uzrok emocionalne depresije.

- i kofein i duvan izazivaju depresiju.

- zna se da nekoliko stotina vrsta lekova izaziva depresiju. Možda bi bilo bolje da bacite svoju fioku sa lekovima.

- čuvajte se antidepresiva. Oni mogu izazvati velik broj raznih fizičkih i psihičkih problema.

- nemojte jesti ili kupovati grickalice, da biste se osećali bolje, jer ni jedno ni drugo se time ne postiže.

- čuvajte se sledećih vrsta lekova: pilule za kontrolu rađanja uzrok su brojnih problema u vezi sa raspoloženjem, uključujući i depresiju; kortikosteroidi, naročito steroidi, uzrokoju pojavu težeg oblika depresije; oni se koriste protiv reumatoidnog artritisa, lupusa i težeg oblika astme; tablete za ishranu u početku poboljšavaju raspoloženje, ali posle izazivaju depresiju.

OSTALO - Biljka gotu kola deluje protiv psihičkog zamora, karakterističnog za depresiju.

- ginseng stimuliše celo telo i tako deluje protiv depresije.

- kantarion, kada se uzima redovno (u vidu čaja ili tinktura), obično olakšava san, poboljšava apetit, podiže enegiju i deluje dobro na fizičko zdravlje u roku od jedne sedmice. Do kraja druge sedmice nivo anskioznosti i stresa bi trebalo da opadne. Uvek podelite doze na tri dela, uzimajući jednu ujutru, drugu u podne, a treću uveče.

- ginko biloba jača umnu snagu.

- koren odoljena deluje protiv depresije uzrokovane anksioznošću, ali može da izazova pospanost.

- tinktura **Nervi 1** je jedan od najboljih biljnih preparata koji ublažava depresiju.

- idite uveče na vreme na spavanje i budite dosledni u sprovođenju dnevnih aktivnosti.

- redovno budite fizički aktivni, kako biste bili zdravi i dobro raspoloženi. Najbolja je fizička aktivnost sa svhom, poput baštovanstva. Vežbajte napolju i duboko dišite, dva puta dnevno. Time otklanjate osećaj natmurenosti.

- izlaganje sunčevoj svetlosti blagotvorno deluje u slučaju depresije, pošto suzbija lučenje melatonina.

- nemojte se ugojiti, a ako ste gojazni, onda počnite sa programom postepenog mršavljenja.

- budite aktivni, radite nešto. Zaboravite malo na svoje probleme i uključite se u neke svrsi-

shodne aktivnosti. Uradite nešto lepo za druge, makar to bilo pranje sudova. Pomozite nekoj bolesnoj osobi.

- razmislite malo bolje o svojim problemima; možda uvidite da mnogi od vaših problema nisu toliko veliki.

- odnosite se sa poštovanjem i ljubaznošću prema drugima. Ako druge učinite nesrećnim, to će samo i vas učiniti takvim. Ako ste dobri prema drugima, osećaćete se bolje.

- pogledati i sledeća poglavlja: „Manična depresija", „Jačanje nerava" i „Sindrom hroničnog zamora".

DEPRESIJA - manična (bipolarni afektivni poremećaj)

SIMPTOMI – Ekstreman pesimizam, povlačenje iz društva, buđenje tokom sna, nagli gubitak interesovanja i neuspeh u projektima koji su započeti sa entuzijazmom, hronična razdražljivost, iznenadni napadi besa i gubitak samokontrole. Više simptoma je navedeno dole.

UZROCI – Manija je psihičko stanje koje odlikuje prevelika uzbuđenost. Depresija je stanje koju pak odlikuju utučenost, gubitak nade i odsustvo razdraganosti.

Oba ova stanja su uveliko prisutna u slučaju manične depresije (ili manično-depresivna psihoza). To je ciklična, kružna afektivna psihoza kod koje se naizmenično smenjuju depresija i manija. Obično dolazi do serije perioda psihotične depresije ili preterane sreće, koje se smenjuju sa periodima relativno normalnog stanja.

Mada intenzitet varira, u slučaju manije dolazi do uzbuđenog, ali nestabilnog raspoloženja, navale ideja u umu i želje za velikom fizičkom aktivnošću. Dok u slučaju primarne depresije osoba smatra da je sav trud uzaludan i iscrpljujuć. Otežan je proces mišljenja ili delanja, i osoba se oseća veoma nesrećnom.

Manično-depresivni poremećaj se naziva i bipolarnim poremećajem, jer prvo nastaje kao depresija, a onda počinju naizmenični periodi depresije i manije.

I manija i depresija umnogome variraju po svom intenzitetu i trajanju (nekoliko dana do par meseci). Tokom faze depresije, pojedini ne rade ništa, dok drugi obavljaju sve svakodnevne aktivnosti, ali se sve vreme osećajući depresivno.

Hipomanija predstavlja „eksploziju" energije i aktivnosti, ali ona prava manična psihoza podrazumeva iluzije o sopstvenoj veličini, nepobedivosti ili progonu, i može trajati celi dan i noć, da osoba uopšte ne spava.

Faktori koji doprinose pojavi manične depresije jesu prerazmnožavanje buđi u crevima, kao i određena oboljenja: hipotiroidizam, hipertiroidizam, dijabetes, Alchajmerova bolest, multipla skleroza, Parkinsonova bolest, zagađenost sredine, hipoglikemija i hiperglikemija, kao glavni uzroci. Loše duhovno stanje i nemoralan život su takođe jedan od glavnih uzroka.

PRIRODNO LEČENJE - Od velike važnosti je hraniti se zdravom hranom, a izbaciti svu nezdravu.

- nemojte jesti rafinisanu, zašećerenu i prženu hranu.

- u alergene faktore, kao uzrok problema, spadaju takođe i prašina u kući, parfemi i kozmetika.

- za stabilizovanje i jačanje nerava potrebne su veće količine vitamina B grupe, kao i razni minerali iz zdrave hrane. Preporučujemo inaktivisani kvasac.

- tinktura **Nervi 1** je jedan od najboljih biljnih preparata koji ublažava obaj problem.

- fizička aktivnost je jedan od najboljih lekova.

- videti i poglavlja „Depresija", „Jačanje nerava" i „Manija".

DEPRESIJA - sezonska

SIMPTOMI – Povučenost, izolacija od društva, depresija, žudnja, dobitak na kilaži, gubitak energije, predugo spavanje, smanjen polni nagon.

UZROCI – Ovo stanje, koje se naziva i „zimska potištenost", nastaje usled sledećih faktora:

Tokom zimskih meseci vreme je oblačno, dani su sumorni i turobni, što utiče na emocionalno stanje pojedinih ljudi. Tada je dan kraći, a i tokom dana nije jaka svetlost, što znači da do očiju ljudi dopire manje sunčevih zraka. Taj nedostatak svetlosti šalje signal žlezdama u mozgu, poput epifize, hipofize i hipotalamusa, koji zbog toga ne funkcionišu kao što bi trebalo.

Tokom zime stres je češća pojava i više je slučajeva nedostatka hranljivih sastojaka. Manje svežeg voća i povrća je dostupno.

Sve to zajedno kod nekih ljudi izazove sezonsku depresiju.

Tokom buđenja je potrebno da se čovek što više izloži sunčevoj svetlosti.

Ovaj problem 4 puta više snalazi žene nego muškarce.

PRIRODNO LEČENJE - U većini slučajeva najviše će pomoći poboljšanje ishrane. Potrebna je hrana bogata vitaminima B grupe, zajedno sa svežim voćem i povrćem. Nervni sistem se izgrađuje uz pomoć zdrave hrane.

- negativan pogled na svet ima veliki uticaj. Naučite se da budete zahvalni na onome što imate.

- ako je moguće, u vašoj dnevnoj i radnoj prostoriji, kao i mestu za ručavanje, obezbedite da bude jake dnevne svetlosti.

- tokom sunčanih ili vedrih dana više vremena provodite napolju.

- napravite „svetlosnu kutiju", 0,6 m dužine i 0,4 m visine, s belim fluoroscentnim sijalicama iza plastičnog ekrana. Trebalo bi da proizvodi 2.500-10.000 luksa. Početkom zime možda vam bude trebalo samo da provedete 10 minuta dnevno pred kutijom, ali oko 45 minuta sredinom zime. Sedite 0,5 - 1 m udaljeni od nje, okrenuti prema njoj, sa pogledom ka podlozi. Čitajte, pišite nešto, radite ili samo sedite (nemojte gledati direktno u svetlo) i slušajte muziku. Ako se bude javila glavobolja ili napregnutost očiju, smanjite vreme koje ćete provesti ispred te kutije.

- kantarion je dobar antidepresiv.

- tinktura **Nervi 1** je od velike koristi.

- svako jutro i veče tuširajte se toplom i hladnom vodom, i lagano istežite mišiće. Svakog dana budite napolju, dišite duboko, i povremeno brzo šetajte.

DESNI - zagnojene

SIMPTOMI – Na desnima pored zuba se formira jedan mehurić.

UZROCI – Došlo je do infekcije u korenu zuba koja se ispoljila u vidu mehurića na desnima. Bol može biti prisutan, a i ne mora.

PRIRODNO LEČENJE - primenite biljne antibiotike. Najbolji su tinkture **Imuno Tonik, Imuno Plus** i **Usta**.

Za ubrzavanje procesa sazrevanja apscesa može se primeniti kašna obloga od smokve ili neke druge biljke. Potopite u vodu sveže ili suve smokve, a onda direktno primenite na apcses kako bi došlo do izlečenja.

Poboljšajte svoju ishranu, redovno perite zube i nemojte jesti masnu hranu i onu sa šećerom.

DESNI - povlačenje

SIMPTOMI – Desni idu u smeru od zuba, ostavljajući da se vidi deo korena zuba. Koreni mogu da postanu preosetljivi na hladnoću, toplotu i slatkoću.

UZROCI – Normalne, zdrave desni su čvrsto obavijene oko korena zuba. Ali kada se one povuku, zubi više nisu čvrsto povezani sa svojom dupljom. Jedan ili više zuba vremenom mogu da postanu klimaviji, a u ekstremnim slučajevima je potrebno da se neki zubi izvade. Pošto je koren tada mekši od gleđi na krunici zuba, kamenac se više taloži na njemu.

Uzrok problema je loša oralna higijena, nagomilavanje plaka (ostaci hrane, bakterija na njima i sluz), kamenac (očvrsli plak) između desni i zuba, i loša ishrana. Ako se ništa ne preduzme, doći će do upale desni, kao i gingivitisa i paradentoze.

PRIRODNO LEČENJE - Počnite da dobro čistite zube četkicom i koncem. Masirajte desni svakog dana.

Poboljšajte ishranu tako što ćete jesti samo voće, povrće, žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke, a ne brzu, prerađenu, masnu hranu, slatkiše i meso.

Više se odmarajte.

Uzimajte namirnice bogate vitaminom C dok se situacija ne smiri.

Za više informacija videti i sledeća poglavlja: „Gingivitis", „Zubni kamenac" i „Paradentoza".

DIVERTIKULITIS (divertikuloza)

SIMPTOMI – Nema simptoma dok ne dođe do infekcije ili zapaljenja, što izaziva drhtavicu, groznicu i bol. Bol može biti lokalizovan u donjem levom delu stomaka i može trajati neprestano. Ponekad dođu i kraći periodi sa dijarejom.

Ako imate više od 40 godina i povremene stomačne grčeve, gasove i dijareju koja se smenjuje sa zatvorom, moguće je da imate i divertikulitis.

UZROCI – Divertikule su male kesice u obliku torbe koje se nalaze unutar debelog creva, uglavnom u njegovom silaznom delu. Divertikuloza je oboljenje kod kojeg su ove kesice prisutne. Kada dođe do njihove infekcije i upale, to je onda divertikulitis.

Kada neko ima zatvor, on se onda previše napreže. Vazdušni pritisak koji se stvori ovim mišićnim naprezanjem može stvoriti male „džepove" u zidovima silaznog dela debelog creva.

Kada se jednom stvore, oni nikad ne nestaju više. Sami po sebi ne stvaraju nikakve simptome. Problem je u tome što vremenom u njima mogu da se nakupe fekalne materije i tako privuku bakterije. Potom dolazi do infekcije ili zapaljenja, a time i do groznice, drhtavice i bolova.

Kada dođe do njihove infekcije i upale, javlja se divertikulitis, a sa njim i navedeni simptomi.

Ovo je još jedna vrsta bolesti uzrokovana „modernom" rafinisanom i nezdravom hranom. Ona je praktično nepoznata bolest u zemljama trećeg sveta, gde se jede hrana sa dosta vlakana.

Više od polovine Amerikanaca preko 60 godina pati od ovog problema.

PRIRODNO LEČENJE - Da ne bi nastale one male kesice u crevu, pazite da ne dobijete zatvor. To ćete postići ako budete unosili vlakna (sveže voće i povrće, mekinje, i ostalo), pili više vode, itd. Za više informacija videti poglavlje „Zatvor".

Nemojte odlagati pražnjenje creva. Čim vas potera, odmah idite, nemojte čekati.

Budite fizički aktivni, naročito napolju. Jedno istraživanje je dokazalo da ljudi koji nisu dovoljno fizički aktivni imaju 2,5 puta više šansi da dobiju divertikulitis.

Od velike pomoći su šljive, sokovi od pasiranog voća i biljni čajevi. Sokovi od šargarepe, cvekle, celera i zeleniša su odlični. Od voćnih sokova najbolji su od papaje, ananasa, jabuke i limuna.

Dobro sažvaćite orašaste plodove, semenke i kokice kad ih jedete, kako ne bi ušli u divertikule.

Jedite manje obroke. Beli luk leči i izbacuje toksine.

Svi pacovi kojima je bila data hrana sa dosta masti nakon 90 sedmica dobili su divertikule u debelom crevu. Unos vlakana smanjuje pritisak u crevima, ublažuje ili eliminiše simptome.

Nemojte konzumirati proizvode sa kofeinom, jer on iritira debelo crevo.

Nemojte jesti mnogo belog šećera.

Pušenje i stres pogoršavaju stanje.

Pojasevi, kaiševi i čvrsti zavoji oko struka povećavaju abdominalni pritisak na debelo crevo.

Nemačka vlada je za lečenje divertikulitisa propisala uzimanje 1-3 kašičice isitnjenog lanenog semena 2-3 puta dnevno, uz dosta vode. I seme bokvice je dobro, ali ono ne prija svim ljudima (jedna kašičica pomešana sa 240 ml vode ili soka, tokom obroka). Oboje omekšavaju stolicu, a isto čini i brest.

Vlaknasta brestova kora godi crevima i stimuliše njen rad. Šljive i sok od šljiva sadrže dosta vlakana; oni se vekovima koriste protiv zatvora. Čaj od kamilice (2 kašičice sušene biljke na šolju kipuće vode, krčka se 5-10 minuta) deluje protiv upale i prija digestivnom traktu. Tahebo (2 šolje dnevno) ubija bakterije i leči.

Formule **Creva 1** i **Creva 2** su odlične za rešavanje problema. Treba ih uzimati zajedno.

TOKOM AKUTNE FAZE – Čim počnu simptomi, primenite pročišćujući klistir (2 litra vode i limunov sok). Uzmite 4 tablete uglja sa velikom čašom vode.

Ako su prisutni bolovi ili grčevi u debelom crevu, primenite grejni jastuk na stomak.

Tokom akutne faze napada možda je najbolje da jedete samo hranu sa malo vlakana tokom veoma kratkog vremenskog perioda. Posle toga se vratite na ishranu sa dosta vlakana.

Ako je napad jak, privremeno uzimajte blendiranu hranu. Pijte sokove od šargarepe, kupusa i zeleniša.

Za ublažavanje simptoma masirajte levu stranu stomaka. Ustanite i protegnite se.

Pokušajte da redovno praznite creva. Prvo što treba da uradite ujutru jeste da unesete vlakna u organizam i pre doručka da popijete litar vode.

Svakog dana proveravajte stolicu. Ako je crna, znači da je prisutna krv. Odnesite uzorak lekaru.

DIZENTERIJA

SIMPTOMI – Nagla potreba za pražnjenjem creva, vodenkasta stolica, često sa krvlju i sluzi. Prate je bol, tenesmus, groznica i dehidracija. Tenesmus znači da čovek nije sposoban da isprazni creva iako oseća potrebu za tim.

UZROCI – Uzrok ovog oboljenja sličnog dijareji može biti *Entamoeba histolytica* (amebična dizenterija), *Shigella dyseneia* (bakterijska dizenterija), ili oko šest drugih vrsta klica i parazita.

PRIRODNO LEČENJE – Pročitajte pažljivo sve iz poglavlja „Dijareja" i „Hronična dijareja".

HIDROTERAPIJA

Protiv visceralne upale – Metoda sa toplim ćebetom i tople obloge na kuk i noge, posle čega sledi zagrevana obloga na stomak na 15,5 stepeni, koja se menja svakih 20-40 minuta. Ako se

upala proširi na rektum (izlazni deo debelog creva), ubacite kocke leda u njega. Hladna sedeća kupka na 24 stepena 15-30 minuta, uz toplu kupku stopala. Klistiranje hladnom vodom i odmaranje u krevetu.

Za ublažavanje bola – Vruća obloga na karlicu uz toplu kupku nogu, vruć klistir na 37,7 stepeni posle koje sledi klistiranje hladnom vodom. Ako je potrebno, ponavljajte postupak svakog sata.

Dizenterija (hronična), kolitis (hronični) – Odmaranje u krevetu, pravilna ishrana, postepene hladne kupke (2 puta dnevno), hladna trljajuća sedeća kupka, topla odvodna sedeća kupka 6-10 minuta jedanput dnevno, kojoj prethodi topli klistir.

Bol – Ako je prisutan jak bol, primenjujte odvodnu sedeću kupku 1-2 puta dnevno i vlažni abdominalni zavoj.

DIJABETES

SIMPTOMI – *Insipidni dijabetes:* jaka žeđ i izbacivanje ogromne količine urina, bez obzira koliko se vode popije.

Dijabetes melitus tip I (zavisan od insulina, poznat i kao juvenilni dijabetes): jaka glad, žeđ, mokrenje, depresija, slabost, zamagljen vid, suva usta i povraćanje.

Dijabetes melitus tip II (dijabetes kod odraslih): neobična žeđ, često mokrenje, opšta slabost tela, gojaznost, poremećaji sa kožom, čirevi, zamagljen vid i suva usta.

UZROCI – Od dve postojeće vrste dijabetesa, insipidni dijabetes je ređa pojava i nastaje usled lošeg funkcionisanja hormona hipofize (vazopresina) ili bubrega koji ne reaguju kako treba.

Dijebetes melitus (ili samo dijabetes ili šećerna bolest) je treći po redu najveći ubica u savremenom svetu; nastaje usled poremećaja u lučenju insulina iz pankreasa. Bez insulina, telo ne može da iskoristi glukozu – važnu vrstu šećera u krvi. Nivo glukoze u krvi iznad 180 mg/dl čini da višak šećera pređe u urin, koji zato postaje sladak (*melitus* znači „sladak"). Reč „dijabetes" je nastala od grčke reči koja znači „teći", zato što dijabetičari izbacuju premnogo urina.

Da sumiramo: kod *dijabetesa melitusa* (tip I, ili dijabetes zavisan od insulina), pankreas ne može da stvara insulin protreban za korišćenje glukoze. To je dijabetes koji se javlja u detinjstvu.

Kod ređe vrste dijabetesa, *insipidnog dijabetesa* (tip II, ili dijabetes nezavisan od insulina), pankreas stvara dovoljno insulina, ali telo ne može da ga iskoristi kako treba. To se zove dijabetes odraslog doba.

Dijabetes nastaje kao posledica stresa i/ili gojaznosti (konzumiranja masne hrane). I određene vrste lekova ga mogu izazvati, poput oralnih kontraceptivnih sredstava, adrenalnih kortikosteroida i dr. Ishrana sa dosta šećera i belog brašna takođe može dovesti do dijabetesa, pa i do hipotiroidizma ili parazitskih oboljenja (naročito kod dece).

Zanimljivo je da ljudi koji jedu mnogo šećera vremenom prestanu da osećaju pravi ukus, tako da moraju da uzimaju sve više šećera. Ljudi oboleli od dijabetesa tip II takođe imaju ovaj problem sa čulom ukusa. Zato ostavite šećer i naučite da uživate u prirodnim ukusima vaše hrane.

Pošto dijabetičari ne mogu da iskorišćavaju glukozu za energiju, oni gube na telesnoj težini i telo im slabi usled viška proteina i masti u telu. Zato oni i bivaju mnogo gladni i mogu da pojedu veliku količinu hrane.

Dijabetes izaziva slabo zarastanje rana, veći rizik od infekija, i brojne probleme sa vidom, bubrezi, nervima i srcem.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite manje obroke (ako je potrebno, jedite ih češće). Nemojte da jedete uveče i dobro sažvaćite hranu. Prejedanje može izazvati dijabetes ili ga pogoršava ako već postoji.

- čorbe od povrća i sveže voće su hranljivi. Takva ishrana sa dosta ugljenih hidrata i vlakana smanjiće potrebu za insulinom, a smanjiće i količinu masti u krvi. (Ishrana sa malo vlakana može da izazove dijabetes.) Proteine unosite iz biljnih izvora. Ishrana bez masti smanjiće i nivo šećera u krvi.

- crni luk i grašak snižavaju šećer, kao i sirova hrana. Jedite sirov beli luk svakog dana. On snižava nivo šećera u krvi.

- vitamin C poboljšava toleranciju na glukozu i snižava nivo sorbitola kod dijabetičara. Sorbitol je vrsta šećera koja se nagomilava u očima i oštećuje i njih i nerve i bubrege. Vitamin E poboljšava toleranciju na glukozu, sprečava oštećenja krvnih sudova i štiti od dijabetičke katarakte. Magnezijum dovodi do poboljšanja u produkciji insulina kod starijih ljudi i ublažava štetu nanetu očima.

- prestanite da jedete prerađeni šećer, belo brašno, masnu hranu, jaja, sir, previše biljnog

ulja, ukvarene orašaste plodove i semenje. Nemojte ni slučajno konzumirati duvan, niti se približavati onima koji ga konzumiraju, jer duvan koči cirkulaciju i time pogoršava stanje. Nemojte piti kravlje mleko.

- nemojte jesti voće i lubenice u velikim količinama, kao ni banane i jabuke, mleko ili hranu sa belim šećerom. Kafa povećava nivo šećera u krvi.

- trudite se da jedete u isto vreme. Žvaćite hranu i nemojte žuriti sa gutanjem. Što brže jedete, brže se podiže nivo šećera.

- budite što više fizički aktivni; time poboljšavate cirkulaciju, koja je uvek loša kod dijabetičara. Time takođe i snižavate nivo šećera u krvi.

- piskavica sadrži šest jedinjenja koje pomažu u regulaciji šećera. Crni luk se vekovima koristi za lečenje dijabetesa.

- medveđe grožđe sadrži grupu jedinjenja, zvanih fenolični glikozidi, koji pomažu bubrezima da izbace višak šećera. Koren maslačka snizio je nivo šećera u eksperimentima sa životinjama. On sadrži jedinjenja nalik insulinu i može zapravo i da ga zameni u određenoj meri.

- borovnica pomaže lučenje insulina. U ostalo korisno lekovito bilje spadaju: crni orah, ehinacea, čičak, koren maslačka i medveđe grožđe.

- u slučaju napada *hiperglikemije*, pozovite hitnu pomoć, pošto mora da vam se daju tečnost, elektroliti i moguće insulin.

- u slučaju *hipoglikemije*, odmah popijte voćni sok, gazirani sok ili bilo šta što sadrži šećer. Ako ste zavisni od insulina, sa sobom uvek nosite kesu sa glukagonom.

- tople i hladne obloge na predeo pankreasa i bubrega podstiče produkciju insulina, kao i izlučivanje iz bubrega.

- dobro se brinite o svojim stopalima, jer ona mogu vrlo lako da dobiju neku infekciju, za razliku od onih koji nisu dijabetičari.

- ako vaše dete pati od dijabetesa, objasnite njegovom učitelju koji su upozoravajući znaci hipoglikemije i hiperglikemije.

DIJABETES TIP II – Dijabetičari koji nisu zavisni od insulina imaju visok nivo šećera u krvi. Evo nekoliko sugestija:

- jedite više zdrave hrane, poput voća, povrća, žitarica, mahunarki, orašastih plodova i semenja. Oni su bogati vlaknima i pomažu stabilizaciji šećera u krvi.

- nemojte previše jesti slatku ili masnu hranu.

- svakodnevna fizička aktivnost, bar 2 puta dnevno. Fizička aktivnost je najbolji prijatelj insulina. On pokreće šećer iz krvi u ćelije.

HIDROTERAPIJA – Opšti plan lečenja ove bolesti je u suštini isti kao i u slučaju lečenja gojaznosti, na koju veoma liči. Ipak, u slučajevima dijabetesa sa omršavelošću, primene veoma hladne vode (naročito uranjavanje u vodu kao u slučajevima gojaznosti ili dijebetesa sa gojaznošću) mora da se izbegava, te da se vrše samo kratkotrajne primene hladne vode, koje jačaju telo i pojačavaju proces sagorevanja ugljenika do umerenog nivoa. Posebna pažnja mora se posvetiti poboljšanju varenja u crevima.

Ako bilo koji od gore navedenih problema postoji, pogledajte i posebna poglavlja o njima, kao što su: zapaljenje pluća, nefritis i cistitis.

- videti poglavlje „Dijabetička retinopatija".

DIJAREJA (proliv)

SIMPTOMI – Učestala i retka, vodenkasta stolica, neretko uz grčeve, bol u stomaku, žeđ, naglu potrebu za pražnjenjem creva, povraćanje i mogućno groznicu.

UZROCI – Ozbiljnija dijareja može dovesti do gubitka esencijalnih elektrolita, poput kalijuma, i da izazove bledilo, mlitavost i crne krugove ispod očiju.

Dijareja kod male dece je opasna. Nešto se mora odmah preduzeti. Ako dete 5 ili više puta ima retku stolicu tokom dana, to je dijareja.

Potencijalni uzroci su: prejedanje, trovanje hranom, stres, nesvarena hrana, određene vrste lekova, grip, crevni paraziti, kofein, zagađena voda, infekcija (virusna ili bakterijska), određena vrsta hrane (nezrelo voće, ukvareni proteini ili užegla mast), jedenje sapunice (sa nedovoljno dobro opranog posuđa), gutanje određenih hemikalija, sindrom upale creva (Kronova bolest, ulcerativni kolitis, i drugo), rak, putovanje po stranim zemljama, loše varenje, nepodnošenje laktoze iz mlečnih proizvoda. Sorbitol, sintetički zaslađivač iz hrane, kao i drugi, takođe mogu izazvati proliv.

Giardia lambila je mikroskopski parazit koji je najčešći zagađivač voda u Americi.

Obilna hrana uz vino, jastog, kremasti desert i najrazličitije dodatke predstavlja odličan početak za nastanak dijareje. To je prosto previše tereta za organizam. Zato on odbija tu hranu i izbacuje je napolje.

Dizenterija je dijareja uzrokovana nekom vrstom organizma ili jedenjem preobilne hrane. Simptomi su isti kao kod dijareje, samo duže traju.

Bebe koje se doje pod manjim su rizikom od dijareje od beba koje se hrane preko bočice.

PRIRODNO LEČENJE - Lečenje i prevencija zahtevaju čiste izvore hrane, pažljivo skladištenje i pripremu iste, samodisciplinu i higijenu.

U slučaju dijareje telu je potrebno 30% više proteina, kao i povećan unos minerala.

Nemojte jesti hranu koja sadrži ksantin: čokolada, čaj, kafa i začinjena hrana. Izbegavajte i lekove, hladne tečnosti i gazirana pića. Sve to može izazvati dijareju.

Mleko takođe može uzrokovati dijareju. Nepodnošenje laktoze iz mleka i virusi glavni su uzroci dijareje.

U slučaju hronične dijareje, mogući su nedostaci određenih minerala i elemenata. Pirinčana voda, sok od limuna, čorba od krompira i voće pomoći će u nadoknađivanju elektrolita.

Unosite vlakna (mekinje i pektin), kako biste zategli creva i zaustavili dijareju. Beli luk pomaže u čišćenju gastrointestinalnog trakta.

Mleveni rogač ima dosta proteina i on pomaže da se zaustavi dijareja. Dobar je za decu i odojčad koja imaju dijareju. Deca neka uzimaju po 15 g mlevenog rogača zajedno sa sosom od jabuke.

Unosite dosta tečnosti, kako biste nadoknadili izgubljenu količinu. Ali, preporučljivo je da se ne piju sokovi od voća dok ne prođe akutna faza.

Antacidi (neutrališu želudačnu kiselinu) su najčešća vrsta leka koji izaziva dijareju. Isto čine antibiotici i brojni drugi lekovi.

Dok imate dijareju nemojte drugima spremati hranu; dobro i redovno perite ruke.

Mesnati deo jabuke je bogat pektinom. Jabuke i sos od jabuka se vekovima koristi kao lek protiv dijareje. (Pektin iz jabuke takođe leči i zatvor, jer omekšava stolicu.) Bokvica takođe pomaže protiv dijareje.

Od lekovitog bilja dobra je hrastova kora – vrsta astringenta koji zaustavlja dijareju. Korisni su i: kupina, ječam, koren karanfilića, borovnica, crna ribizla, čičak i ehinacea.

Evo nekoliko supstanci koje deluju protiv dijareje: petrovac (stabljika, listovi ili cvet), suva borovnica, crna ribizla (kora ili korenje), mleveni rogač, kuvane šargarepe, seme piskavice. Čaj od nane otklanja grčeve, dijareju i stomačne tegobe. Kuvani pirinač kontroliše dijareju.

Čaj od bresta donosi olakšanje - otvorite 2-3 kapsule od po 370 mg, pomešajte sa vodom i napravite smesu. Uzimajte jednu kašičicu smese. Ili, pomešajte sa zgnječenim bananama ili sosom od jabuka (i jedno i drugo sprečava dijareju). Banane nadoknađuju kalijum i dodaju još vlakna.

Dijareja lišava telo od vitamina i minerala iz hrane; zato su od pomoći namirnice bogate njima.

Inaktivisani pivski kvasac se pokazao da dovodi do promena u imunom sistemu ili crevnoj flori, i može da ublaži infektivnu dijareju.

Uz pomoć mekinja i pektina treba zategnuti creva i zaustaviti dijareju. Dakle, trebalo bi jesti vlakna iz hrane kako bismo zaustavili dijareju. Kada unosite više vlakana, povećajte i unos tečnosti.

Odlučujući faktor u ovome jeste da li je dijareja uzrokovana bakterijom ili virusom. Ako je uzrok u jednom od ova dva, trebalo bi da ih izbacite iz svojih creva, jer je to verovatno najbrži način za ozdravljenje.

Ako je uzrok dijareje trovanje hranom, uzimajte aktivni ugalj (4-6 kapsula od po 250 mg na svaka 2 sata dok ne prođu simpotmi).

Videti i sledeća poglavlja: „Dizenterija", „Hronična dijareja" i „Dijareja kod dece". Za više informacija o prevenciji i lečenju dijareje pogledajte i poglavlje „Putnička dijareja".

DIJAREJA - putnička

SIMPTOMI – Dijareja uzrokovana putovanjem po stranim zemljama.

UZROCI – Higijenski uslovi i bakterijska flora su drugačiji u drugim zemljama. Domaće stanovništvo je naviknuto na njih, dok je strancima teže da se prilagode i možda bude preveliko opterećenje za njihov crevni trakt.

Prvi problem predstavljaju njihove vrste ešerihija koli bakterije, koje stvaraju toksin koji sprečava vaša creva da upiju vodu iz unesene hrane i tečnosti. Posledica toga jeste dijareja.

Salmonela i šigela takođe mogu biti uzrok putničke dijareje, koja je u stvari dizenterija. Manji broj slučajeva bio je uzrokovan rotavirusom ili parazitom *giardia*.

Do 50% slučajeva putničke dijareje je neobjašnjivo, mada se sumnja na umor, promene u ishrani, visinsku bolest i džet leg.

Ljudi koji putuju svake godine kažu da je 50% šansa da dobijete dijareju ako putujete preko okeana, čak i ako ste se dobro pripremili za put. Evo šta treba da činite:

PRIRODNO LEČENJE - Američki turisti često uzimaju *entero-vioform* tablete, koje treba da uzimaju nekoliko puta dnevno. Međutim, ti lekovi su zabranjeni u Japanu i Švedskoj jer mogu da prouzrokuju nervna i očna oštećenja.

Umesto toga, kada putujete uzimajte tablete betain HCl, i progutajte 2 tablete nakon svakog jela. Hlorovodonična kiselina će ubiti bakterije u stomaku i sprećiće nastanak infekcije.

Isti efekat ima i sok od limuna kada se uzme na prazan stomak.

Za još bolji efekat pojedite i malo belog luka uz svoja jela.

Protiv slučajeva nebakterijske dijareje dobrim se pokazalo uzimanje 3 kašičice sirovih neobrađenih pšeničnih klica, zajedno sa sokom od voća.

Evo još nekoliko ideja kako da sprečite pojavu putničke dijareje: pijte kisela pića, poput voćnih sokova ili bilo čega što ima preko okeana.

Probajte da proverite da li su posuđe i pribor za jelo bili oprani u čistoj vodi i isprani u vreloj.

Izbegavajte nekuvano povrće, poput salata, voća koje se ne ljušti, kocki leda i svega što sadrži nečistu vodu.

Kuvajte vodu 3-5 minuta da biste je očistili. Jodna tečnost ili tablete takođe čiste vodu.

DODATNI SAVETI - Ponesite sa sobom sušene borovnice, jer one izazivaju zatvor i tako sprečavaju dijareju. Jednako dobar je i koren kupine. Napravite čaj od njega i pijte.

Bokvica je snažan astringent, kao i hrastova kora.

Skuvajte koru jabuke i popijte. Pektin u njima eliminište dijareju.

U žiru i hrastovoj kori nalazi se taninska kiselina. To su dobri astringenti koji zaustavljaju kontrakciju mišića u crevima.

Ne samo ugalj, već je i glina dobra protiv dijareje. Mnogi komercijalni preparati protiv dijareje sadrže glinu.

ZNACI UPOZORENJA – Kada putujete preko okeana (ili čak ako ste kod kuće), dijareja može da ukazuje na neku drugu, mnogo ozbiljniju bolest: nadimanje stomaka, povraćanje i bol mogu biti simptom kolitisa, zapaljenja slepog creva ili nekog crevnog oboljenja. Crna ili crvena stolica može ukazivati na krvarenje ili parazitsku infekciju. Bela ili bleda stolica može biti znak oboljenja jetre. Ako je prisutna i groznica zajedno sa dijarejom, radi se o nekoj opasnoj infekciji.

Amebična dizenterija predstavlja veliki problem u Meksiku, Srednjoj Americi i mnogim drugim mestima. Ako je dobijete, protiv nje se sa uspehom mogu koristiti beli luk, ljutić, pitoma nana i đumbir. Jedan čovek, koji je putovao u Meksiko, spalio je neku drvenu kutiju i sa vodom progutao njen ugalj, da bi rešio problem sa dijarejom.

Videti poglavlja „Dijareja" i „Dizenterija".

DIJAREJA - hronična

PRIRODNO LEČENJE – Pročitajte poglavlje „Dijareja" iznad. Unosite dosta vlakana, pijte dovoljno vode i izbegavajte hranu koja vam stvara probleme. Ako stalno dobijate dijareju, uzrok je možda baketrija ili virus.

HIDROTERAPIJA

Za smanjivanje zapušenja – odmaranje u krevetu, primenjujte klistir na 35 stepeni nakon svakog pražnjenja creva, posle čega ide četvrt litra hladne vode. Vruća obloga na stomak 2 puta dnevno po 15 minuta, uz zagrevanu oblogu između primena, koja se menja svaka 2 sata i koju treba prekriti samo flanelom.

Protiv razvoja bakterija – aseptična hrana (naročito voćni sokovi, pire i dobro skuvane žitarice). Svakog dana primenjivati visoki (temeljni) topli klistir.

Slabost i autointoksikacija – kratkotrajne kupke preznojavanja 3-8 minuta i graduativne (postepene) hladne kupke.

Bol i osetljivost stomaka – vruća obloga na stomak svaka 2-3 sata, topli klistiri na oko 37,7 stepeni nakon svakog pražnjenja creva, zagrevana obloga na stomak nakon svake primene tople obloge, koja se do sledeće primene menja na svakih sat vremena.

Sluz u stolici – temeljni topli klistir na 35 stepeni, posle kojeg sledi niski hladni klistir. Hladna obloga na stomak koja se menja svakih sat vremena. Odvodna sedeća kupka ili odvodna obloga na stomak, odvodni lepezasti tuš na stomak.

Često pražnjenje creva – obloga na stomak, isto kao što je iznad opisano. Dugotrajna prohladna sedeća kupka na 24 stepena, 15 minuta. Posle toga sledi kratkotrajno polivanje kičme toplom vodom i trljanje vlažnim čaršavom.

Smenjivanje zatvora i dijareje – visoki topli klistir ili klistiranje debelog creva (36,6 stepeni) 1-

2 puta sedmično, posle čega sledi niski hladni klistir i topla abdominalna obloga.

Kontraindikacije – izbegacajte hladan tuš, zaštićenu zagrevanu oblogu i dugotrajne vruća obloge.

Opšta metoda – povećajte opšti otpor organizma i ojačajte stomak menjajući svoje navike u ishrani, kako ne biste u crevima stvorili povoljne uslove za razvoj bakterija koje su glavni uzrok bolesti. Bakterije i sluz izbacite uz pomoć neutralnih klistira.

DIPITRENOVA KONTRAKTURA

SIMPTOMI – Zadebljanje i skraćivanje tkiva dlana ruke, što za posledicu ima deformitet prstiju na rukama.

UZROCI – Kod Dipitrenove kontrakture fibrozno tkivo dlana ruke postaje deblje i kraće. Posledica toga je da se jedan ili više prstiju, najčešće domali ili mali, saviju ka dlanu. Ponekad dolazi do pojave bolnog grumena i koža se skupi.

U oko pola slučajeva obe ruke obole. Veoma retko obole stopala i prsti na njima.

Promene se zbivaju veoma sporo, tokom više meseci ili godina. Češće se javlja kod muškaraca, dijabetičara starijih od 50 godina, epileptičara i onih koji piju alkohol.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimanje namirnica bogatih vitaminom E ublažava posledice Dipitrenove kontrakture.

- vežbajte prste i radite vežbe istezanja.

DISKOIDNI ERITEMSKI LUPUS (DLE)

SIMPTOMI – Crvene ljuspaste fleke koje svrbe i koje se obične pojavljuju na licu, glavi i iza ušiju. Tokom godina, DLE se može povući i kasnije ponovo pojaviti, manjeg ili većeg stepena ozbiljnosti. Poneka može zahvatiti i druge organe tela. Kod nekih osip može nestati i za sobom ostaviti ožiljke, gde je koža tanka i bezbojna. Ako se pojavi na glavi, posledica može biti trajni gubitak kose i ćelavost na pojedinim mestima.

UZROCI – DLE je autoimuni poremećaj, koji se najčešće javlja kod žena starosti između 25 i 45 godina. Uticaja može imati i nasledni faktor. Izlaganje sunčevoj svetlosti može izazvati osip ili pogoršati njegovo stanje.

Kod svakog desetog javlja se sistemski eritemski lupus. Napada brojne delove tela, uključujući pluća, bubrege i zglobove.

PRIRODNO LEČENJE - Ako ovaj problem ima još neko u vašoj porodici, najbolje je da se ne izlažete previše sunčevoj svetlosti.

- jedite zdravu hranu. Fizički problemi mnogo teže zadese one koji upražnjavaju zdrav način života.

DISLEKSIJA (ometena sposobnost čitanja)

SIMPTOMI – Teškoće pri čitanju usled oštećenja mozga. Slova koja su međusobno slična obolelog teraju da ih ponekad premešta pri čitanju (npr. *pot* umesto *top*) ili zamenjuje (npr. slovo *b* za *d)*.

UZROCI – Disleksija se ponekad naziva hiperaktivnošću, ali postoji razlika, jer je disleksija jedan složen sindrom, a ne prost poremećaj.

U nekim slučajevima je došlo do prave organske ili biohemijske povrede mozga, ali je u većini slučajeva reč o problemu koji se lakše leči.

PRIRODNO LEČENJE - Treba se treba čuvati belog šećera, mlečnih prozivoda i mesa. Jedan ili više (češći slučaj je više njih) od ovih proizvoda predstavlja problem.

DRAKUNKULIJAZA (bolest gvinejskog crva)

SIMPTOMI - Bolni otok na članku, nozi, testisima ili na nekom drugom delu tela. Jednu sedmicu kasnije nastaje plik, koji se ubrzo rasprsne, stvarajući ranu. Često se dešava dok se stoji u vodi ili kupa. Može se videti kako iz rane viri jedan kraj belog končastog gvinejskog crva. Ako se rana onečisti i inficira, bol i otok se šire, tako da vremenom osoba postaje nesposobna da hoda, a ponekad dolazi i do tetanusa.

UZROCI - Još jedna bolest koju mogu dobiti oni koji putuju preko mora i okeana. Bolest se širi konzumiranjem zaražene vode, kao i hodanjem ili kupanjem u bazenima. Kada zaražena osoba sa otvorenom ranom zagazi u vodu, crv izviri i izlegne na hiljade jajajšca u vodu. Male morske buve pokupe ta jajašca, dok neka druga osoba uzima da pije iz te vode, progutavši i te buve i ta jajašca. Neka od njih se razvije u crve koji se nastane pod kožom, s tim da zaražena osoba ne oseća ništa. Godinu dana kasnije nas-

taje rana kada odrasli crv probije površinu kože, da bi izlegao svoja jajašca.

PRIRODNO LEČENJE - Rana mora da se čisti. Držite je potopljenom u hladnoj vodi dok crv ne izviri. Zakačite za crva konac, pa ga nežno izvlačite, svakog dana po malo. To može da potraje celu jednu sedmicu. Nemojte ga pokidati. Crv može biti dug skoro 1 m. A ako se pokida, doći će do teške infekcije. U isto vreme (ili ako se rana inficira) uzimajte i biljne antibiotike.

- u cilju sprečavanja infekcije tokom putovanja preko mora/okeana, svu vodu za piće prokuvavajte. Nemojte ulaziti u bazene. Ako morate piti vodu odatle, stavite vodu prvo u jedan poseban sud za pijenje, a preko nje jedno čisto parče tkanine, kako bi se isfiltrirale vodene buve.

- ako niko ne gazi niti se kupa u vodi za piće, onda se infekcija ne može preneti, i vremenom će nestati sa tog područja.

DROGA - zavisnost

SIMPTOMI – Smanjena želja za radom, gubitak pažnje, ekstremna pospanost, česte promene raspoloženja, gubitak apetita i uznemirenost.

Dugotrajno konzumiranje droge izaziva uništenje ćelija, hromozoma, jetre, bubrega i disajnih organa, a postoji i velika opasnost od raka i steriliteta kod muškaraca.

U simptome odvikavanja od droge spadaju nesanica, glavobolja, dijareja, osetljivost na svetlost i buku, osećaji vreline i hladnoće, preznojavanje, duboka depresija, razdražljivost, dezorijentisanost i iracionalno zamišljanje.

UZROCI – Postoje legalizovane droge (medicinski lekovi) koje se mogu kupiti u apotekama, i postoje nelegalizovane, zvane i teške droge ili ulične droge. U njih spadaju narkotici, stimulansi, barbiturati i halucinogeni. U skoro svim slučajevima droge su toksične i veoma opasne. Izuzetak predstavljaju jedino prirodni produkti koje je ministarstvo zdravlja pogrešno svrstala u „droge", poput tableta aktivnog uglja i čaja od pitome nane.

Ljudi često počnu da uzimaju droge (poput nikotina, alkohola i kafe), jer misle da nisu toliko štetne, već da pružaju zadovoljstvo ili se od njih navodno ima neka korist. Međutim, to nije istina. Doza droge se često povećava, da bi se postigao efekat zadovoljstva, čime se sve više škodi zdravlju.

PRIRODNO LEČENJE - Morate se odvići od droga. Kada je neko veoma zavisan do neke droge, najbolje je da se doza postepeno smanjuje tokom perioda od četiri sedmice. U pogledu teških droga, odvikvanje treba da bude sprovedeno pod profesionalnim i stručnim nadzorom.

- pored veće količine dodataka vitamina i minerala, treba da se jede zdrava hrana. Naročito su bitni vitamini C i B. Pijte dosta vode i često se odmarajte. Primenjujte kupke za preznojavanje, da biste pomogli izbacivanje otrova iz tela.

- koren odoljenja deluje umirujuće.

- kantarion deluje protiv depresije prisutne tokom perioda odvikavanja.

HIDROTERAPIJA – Sledeće hidroterapijske metode se koriste u slučajevima odvikavanja od zavisnosti od opijuma, kokaina i sličnih droga:

Opšte – odmor u krevetu, kupke za preznojavanje (poput parne kupke) 2 puta dnevno tokom 3 dana pre ostavljanja droge, posle čega sledi energična primena hladne vode. Tokom perioda odvikavanja protiv simptoma se mogu primeniti sledeće metode:

Nervoza, nemir, „neželjena osećanja" – dugotrajna neutralna kupka na 33-34 stepeni tokom 10 minuta.

Slabost srca – hladna obloga ili kesa sa ledom na predeo srca, naizmenična primena (tople i hladne) vode na kičmu, hladna trljanja, trljanje hladnim čaršavom. Ponavljati na svakih sat vremena ako je potrebno.

Povraćanje – topla i hladna obloga za trup, obloga sa ledom na stomak i kičmu, tople obloge za noge.

Dijareja – topli klistir nakon svakog pražnjenja creva, hladna obloga na stomak, koja se menja svakih pola sata.

Lokalizovani bol – odvodna obloga ili naizmenična (topla i hladna) obloga.

Nesanica nakon odvikavanja – metoda sa vlažnim čaršavom, dugotrajna neutralna kupka 20-60 minuta, zagrevana obloga za noge, topla obloga za stomak, obloga sa ledom.

- videti i sledeća poglavlja: „Ostalvljanje alkohola", „Ostavljanje duvana" i „Osip usled lekova", „Znaci upozorenja uzimanja teških droga", kao i „Opasnosti marihuane".

DUVAN - zavisnost

SIMPTOMI – Neprestana želja za duvanom u bilo kom obliku.

Ako osoba puši duvan, javljaju se iritacija i upala grla i pluća, hronični kašalj, hronični bronhitis i prerano starenje kože, i može vremenom dovesti do raka pluća, povišenog pritiska, osteoporoze, emfizema, oboljenja disajnih organa, oboljenja srca, šloga, i/ili mnogih drugih vrsta bolesti i raka.

Žene pušači imaju veće probleme sa menstruacijom i menopauzom, a muškarci više nevolja sa prostatom. Žene pušači dva puta brže stare, kao i njihova koža, što dovodi do nastanka ugaslog, beživotnog, sivkastog i lošeg tena i bora.

Ako osoba žvaće duvan, javljaju se iritacija i upala usni, usta, zuba, grla i jednjaka, vremenom dovodeći do raka usni, usta, jezika, grkljana, jednjaka, i drugih bolesti.

UZROCI – Nikotin je čuven po ogromnom broju različitih štetnih hemijskih jedinjenja koje sadrži u prirodnim obliku, ali se njima tokom procesa rasta i sazrevanja listova veštački dodaju i druge štetne hemikalije. Takođe, nikotin je poznat po tome što izaziva veoma jaku zavisnost, u rangu sa heroinom; oni koji su konzumirali i duvan i heroin kažu da je teže da se ostavi duvan. Poput heroina, kokaina i alkohola, i duvan pruža trenutan osećaj opuštenosti, pritom čineći da srce brže pumpa (12-25 otkucaja po minutu brže), i izazivajući time preskakanje srca i opšti osećaj zabrinutosti. Pušaču koji poslednju cigaretu popuši pred spavanje sistem za cirkulaciju krvi normalno funkcioniše samo 2 od 24 sata tokom dana.

Svaka cigareta uništava po 25 mg vitamina C, dok cela paklica uništava više vitamina C nego što ga možete uneti preko hrane tokom dana.

U zapadnom svetu duvan je uzrok za 35% slučajeva smrti od raka, 78% od svih fatalnih srčanih napada, 18% od smrti uopšte, 85% slučajeva smrti od raka pluća, i 85% od hronične opstruktivne bolesti pluća. Svake godine više ljudi na zapadu umre zbog duvana nego zbog alkohola, uličnih droga, saobraćajih nesreća, ubistava ili samoubistava. Cigarete, i njima slični proizvodi, jesu ekseri za mrtvački sanduk, koji skraćuju život za 15-20 godina. Evo nekoliko „darova" koje dobijate od nikotina: olovo, kancenogene materije, kadmijum, hidrogen-cijanid, ugljen-monoksid, i preko 5.000 drugih štetnih hemijskih jedinjenja. Duvan ne samo da škodi vašem zdravlju, već i zdravlju svih ljudi oko vas: vašem suprugu/supruzi, deci, deci koja tek treba da se rode, i kolegama. Da li ste znali da dah pušača sadrži malo više nikotina od dima iz njegove cigarete? Muškarci i žene koji puše svakog momenta u prostoriju izdišu otrovan vazduh koji udišu njihova deca.

PRIRODNO LEČENJE – Simptomi pri odvikavanju od duvana su: kašalj, depresija, zabrinutost, glavobolje, stomačni grčevi, razdražljivost, glad i žudnja za duvanom. To traje oko 2 sedmice. Ako se primeni odgovarajući tretman, taj period se može lakše izdržati, uz manju verovatnoću ponovnog konzumiranja duvana.

- želja za duvanom traje samo 3-5 minuta, pa se onda posle nekog vremena pojavi, i opet traje 3-5 minuta. Kako vreme bude prolazilo, biće vam sve lakše da izborite protiv te želje.

- da biste se odvikli od duvana, najbolje rešenje jeste da to jasno odlučite i da se strogo pridržavate programa pročišćavanja tela. Time ćete ubrzati izbacivanje nakupljenog nikotina i drugih otrova iz tela. Što pre to uradite, pre će prestati želja za duvanom.

- mora se jesti zdrava hrana. Od velike pomoći su sok od šargarepe i sok od citrusnog voća.

- uzmite paklicu duvana i bacite je, a umesto nje stavite kesicu nekog suvog voća sebi u džep. Nivo šećera u krvi je jedan od faktora zavisnosti. Kada nestane želja za duvanom, ne morate više nositi ni suvo voće.

- uzimajte više kalcijuma i kamilice 3-6 puta dnevno. Oboje će vas opustiti tokom perioda odvikavanja. I B vitamini su važni za nerve.

- lobelija sadrži *lobelin*, koji je sličan nikotinu, ali ne stvara zavisnost, već pomaže da ostavite duvan. Evo šta treba da uradite:

- pušite cigarete samo jedan sat tokom dana, pritom pijući po 15 kapi lobelije (tinktura **Pluća**) razblaženih u vodi na svakih pola sata, i 15 minuta pre nego što zapalite prvu cigaretu. Nakon svakog od tih perioda od 15 minuta stavite još po 15 kapi u vodu, pa pijte to dok pušite cigarete. Od toga će vam biti muka, što će se u mozgu povezati sa uzimanjem cigareta, pa će u vama nestati želja za duvanom.

- ako se ne odlučite za ovu metodu lečenja sa lobelijom, onda se mora naglo prekinuti sa uzimanjem cigareta.

- kada vas uhvati želja za duvanom možete grickati sirovu šargarepu.

- vežbajte duboko disanje, kad god osetite želju za duvanom.

- sledeće bilje pomaže da se odviknete od duvana: đumbir, mačja metvica, hmelj, koren čička, crvena detelina, brest i ljuta paprika. Odaberite koje god želite. Jedite i beli luk, a prestanite sa konzumiranjem brze hrane i mesa.

- pogledati poglavlje „Opasnosti od marihuane".

HIDROTERAPIJA – evo nekoliko sugestija iz uvodnog dela o hidroterapiji:

- za izbacivanje nikotina iz tela mogu se koristiti metode za utopljavanje i preznojavanje, čime se umanjuje želja za duvanom.

- za odvikavanje od duvana korisne su i parne kupke.

- odmah prekinite sa uzimanjem duvana i lezite u krevet. Primenjujte metode za preznojavanje (poput radijantne kupke, parne kupke, i metode za preznojavanje sa vlažnim čaršavom) dva puta dnevno, posle čega treba da sledi kratkotrajna primena hladne vode (poput plitke hladne kupke, trljanja vlažnim čaršavom ili hladnog tuširanja). Naizmenična primena tople i hladne obloge na kičmu 3 puta dnevno; topla obloga za stomak tokom dana i uveče, 3 puta dnevno; konzumiranje većih količina vode i svakodnevno visoko ispiranje debelog creva.

DUŠEVNO OBOLJENJE

SIMPTOMI – Depresija, anskioznost, nervoza, gubitak interesovanja za učenje ili posao, buđenje tokom sna, razdražljivost, povlačenje iz društva, iznenadni izliv besa, nedostatak entuzijazma i panični napadi.

UZROCI – Važno je najpre napomenuti da se ovo poglavlje tiče i neurotičnih i psihotičnih sindroma. Ako neka osoba ima jedan ili više od gore navedenih simptoma, to ne znači da je luda. Možda samo trenutno prolazi kroz težak period života.

Duševne bolesti se dele na dve glavne vrste: poremećaje raspoloženja i šizofreniju. U ovoj enciklopediji opisani su različiti poremećaji raspoloženja: depresija, manična depresija, fobije i histerija. Osobe sa takvim problemima se uglavnom periodično vraćaju u normalno stanje.

U ovom poglavlju daćemo opšti prikaz nekoliko primarnih uzročnika svih duševnih bolesti. Sa ovom temom povezano je poglavlje: „Jačanje nerava".

U slučaju duševnih bolesti, reč je o osobama koje više nisu u stanju da se efikasno izbore sa emocionalnim i fizičkim stresovima, koje drugi ljudi mogu da nadvladaju. Žene su pod dva puta većim rizikom od duševnih bolesti.

PRIRODNO LEČENJE - Moguće je da genetika ima uticaja, iako su okruženje i način života najvažniji. Nedostaci hranljivih sastojaka takođe imaju jak uticaj na psihičko zdravlje.

- autointoksikacija i zatvor isto utiču na duševno stanje. Njihovim elimisanjem ublažavaju se simptomi, od duševne inertnosti do halucinacija. Čak se i šizofrenija može ublažiti na ovaj način.

- postoji direktna veza između mozga i debelog creva. Kada je ono začepljeno, kod pojedinih ljudi se javlja psihičko oboljenje, dok kod nekih počinje napad epilepsije.

- izbacite iz ishrane „lepljivu hranu", koja začepljuje debelo crevo, stvara sluz i toksine u njemu, i dovodi do psihičkih problema. U takvu hranu spadaju: belo brašno, beli šećer, jaja, meso i mlečni proizvodi.

- moždane ćelije ne mogu normalno da funkcionišu ako ne dobijaju potrebne hranljive sastojke. Pogledajte poglavlje „Jačanje nerava" u vezi s tim. Zna se da se mnogi slučajevi duševnih bolesti rešavaju jednostavnom zdravom ishranom, bogatu vlaknima, vitaminima i mineralnima, i ispiranjem debelog creva ili klistiranjem.

- ishrana sa žitaricama u celom zrnu stimuliše lučenje triptofana u mozgu, koji dalje izaziva smirenost osećanja.

- fizička aktivnost, naročito napolju na svežem vazduhu, u kombinaciji sa relaksacijom, pomaže u podmlađivanju tela i uma.

- šizofrenija, autizmam, abnormalno ponašanje i poremećaji u učenju uzrokovani su često prevelikom količinom olova i bakra u telu. Proverite vodovodne cevi u kući. Plastične cevi su najsigurnije.

- lekovito bilje koje umiruje nerve i mozak su: hmelj, kamilica, odoljen i betunika. Najbolji biljni preparati su tinkture **Nervi 1** (za smirenje nerava) i **Nervi 2** (za regeneraciju nerava).

- pogledajte i poglavlja „Šizofrenija" i „Jačanje nerava".

EDEM (zadržavanje vode)

SIMPTOMI – Oticanje šaka, članaka, stopala, lica, stomaka ili nekih drugih delova tela, a najčešće šake, stopala i predeo oko očiju. Nadimanje ili oticanje dovodi do bolova u mišićima.

UZROCI – Edem predstavlja zadržavanje tečnosti u telu. Uzrok može biti: slab rad bubrega, hronično oboljenje bubrega, srčano oboljenje sa zapušenjem, proširene vene, flebitis (upala vene), nedostatak proteina ili tiamina, zadržavanje natrijuma ili rak.

Ostali uzročni faktori su: stajanje duži vremenski period, predmenstrualna napetost ili uzimanje oralnih kontraceptivnih sredstava. Ograničene povrede, poput uganuća, alergijskih reakcija ili ujeda pčele.

Zadržavanje tečnosti ponekad izazivaju alergije na hranu, kao i: hipotiroidizam, anemija, slab rad adrenalnih žlezda, zatvor ili nedostatak fizičke aktivnosti, zatim, nedostaci kalijuma, vitamina B grupe ili vitamina B_1, B_3 ili B_6.

Čim se pojavi edem, treba postaviti pravu dijagnozu. Ako nisu u pitanju oboljenja srca, bubrega ili jetre, lakše će biti da se pronađu i reše uzroci.

Ako se koža povlači i stvara male brazde kada prstom pritisnite kožu na stopalu ili članku, to znači da se situacija pogoršava. Posetite lekara.

LEČENjE – Ako je uzrok edema oboljenje srca, onda pogledajte poglavlje koje govori o njemu, ali ako je u pitanju otkazivanje bubrega ili neki drugi uzrok, onda pročitajte sledeće:

Ako je bolest uzrokovana nedostatkom proteina ili tiamina, treba samo unositi veću količinu istih. Tečnost se može zadržati u stomačnoj šupljini ako je nivo proteina u krvi toliko nizak da tečnost ne može da se sadrži u krvnim sudovima.

Ako problem predstavlja prevelike količine soli, onda je potrebno smanjiti količinu soli u hrani. (Previše soli iziskuje više vode u telu, kako bi ostala rastvorena i da ne bi povredila živa tkiva.)

Veće količine vitamina B_6 smanjiće količinu zadržane tečnosti.

Od koristi je post na sokovima tokom 1-3 dana. Ali ako se radi o nedostatku proteina, onda su potrebni nutritienti, a ne pročišćavanje. Primenjujte tople kupke 2 puta sedmično. Jedite više voća i povrća, naročito u sirovom obliku.

Redovno vežbajte napolju, jer je slaba cirkulacija, usled oboljenja srca ili jetre, čest uzrok edema. Kada se odmarate, izdignite noge.

Izbegavajte tesnu odeću, stres, rafinisanu i brzu hranu. Prestanite da jedete meso.

U korisno lekovito bilje spadaju: kukuruzna svila, maslačak, žućica, lucerka, buhača, beli luk, glog, bobice kleke, đurđevak, peršun, kopriva, beli slez, tahebo i jasen.

EDEM PLUĆA

PRIRODNO LEČENJE - HIDROTERAPIJA

Aktivni edem - vruća obloga na leđa, hladna obloga na grudi sa toplim oblogama za noge posle čega sledi hladna trljanja i suve tople obloge na noge, kratkotrajne primene hladne vode na noge i ruke posle kojih slede tople obloge na ruke, odvodni tuš na noge, topla kupka nogu sa veoma hladnom oblogom na grudi i deo leđa u ravni sa grudima. Menjajte oblogu čim se zagreje.

Pasivni edem pluća – 10-minutne vruća obloge na grudi svakih sat vremena, a između primena hladne obloge koja se menja svakih 15 minuta, uz trljanje površine tela nakon svake promene. Ovo stanje se najčešće javlja sa groznicom. Sprečite je čestim promenama položaja. Primenite iste derivativne metode kao i kod gore opisanog aktivnog edema.

Krvarenje u plućima – Kesa sa ledom na grudi 1-2 minuta na svakih 15 minuta, a onda se skloni i grudi trljaju suvim toplim flanelom. Tople obloge za noge, kvašenje gornjeg dela kičme vrućom vodom. Stavite ruke u ledenu vodu 1-2 minuta; održavajte cirkulaciju kože trljanjem. Budite veoma tihi. Nakon što krvarenje prestane, primenite postepene hladne tretmane, da biste pojačali otpor i sprečili bolest koja izaziva krvarenje.

Pogledati i poglavlja „Zapaljenje pluća" i „Tuberkuloza pluća".

EKCEM (dermatitis, atopijski dermatitis)

SIMPTOMI – Dermatitis ili ekcem je kožno oboljenje koje se prepoznaje po crvenilu kože, zadebljanosti i svrabu kada se dodirne koža, nastanku suvih, mrljastih ljuspica, i ljuštenju kože.

UZROCI I LEČENjE – Kožne probleme mogu izazvati brojne stvari. One su nabrojane ispod u odeljku „Prirodno lečenje".

Zanimljivo je da se gubitak kose (alopecija) obično povezuje sa dermatitisom, naročito ako ishrani pacijenta u to vreme nedostaju nezasićene masne kisleine.

- ako se dermatitis ne leči, može doći do takvog slabljenja organizma, da će se pojaviti mnogo ozbiljnije infekcije, jer uz kožno oboljenje na vašim crevima se javljaju oštećenja koja mogu znatno da smanje mogućnost varenja i apsorpcije hranljivih sastojaka.

- činjenica je da 13% ljudi sa težim oblikom dermatitisa kasnije dobije i kataraktu.

PRIRODNO LEČENJE - Dermatitis je zapaljensko oboljenje kože koje ima tendenciju da se stalno iznova pojavljuje. Dermatitis je zapravo alergija koja može biti uzrokovana parfemima, kozmetičkim preparatima, gumom, lekovitim kremama, melemima, otrovnim bršljanom ili kontaktom sa legurama metala (uključujući nikl, srebro i zlato). Određena vrsta hrane može predstavljati problem. Ako iritant i dalje bude bio u stalnom kontaktu sa kožom, dermatitis se može proširiti i pogoršati.

Treba izbegavajte prašinu, industrijske hemikalije, gasove, dim, sprejeve, boje, rashladna ulja, lakove i rastvarače.

- izbegavajte sredstva za čišćenje, kozmetičke proizvode, benzokain i antihistamine. Oni uzrokuju alergije, začepljuju lojne žlezde i izazivaju dermatitis i akne. Ne koristite gumene rukavice za kućne poslove, jer će vaša koža upiti hemikalije koje se nalaze u njima.

- ne koristitite vazelin i druge masti. One sprečavaju znojenje i pojačavaju svrab. Nemojte se češati, jer će se stanje samo pogoršati.

- stanje se može pogoršati i emocionalnim stresom, napetošću i zamorom. Pazite se prehlada i respiratornih infekcija, jer oni smanjuju telesni otpor i pogoršavaju ekcem. Izbegavajte ljude sa grozničavim plikovima, jer se u njima nalazi virus koji može izazvati ozbiljna kožna oštećenja, ako imate dermatitis.

- evo nekoliko vrsta alergije koje naročito izazivaju dermatitis: 1) Kravlje mleko. Ili prestanite da pijete kravlje mleko ili ga zamenite kozjim. 2) Nikl. Stručnjaci ga nazivaju „osipom od nikla". Žene sa probušenim ušima i stavljenim niklom u njih mogu da dobiju različite vrste osipa po telu, naročito kada bilo koji drugi metalni nakit dodirne kožu. Uzgred rečeno, svaki zlatni nakit sa manje od 24 karata ima malo nikla u sebi.

- pazite se kupki sa sapunicom, i tome slično. Nikada kupka ne sme da bude sa vrućom vodom. Nakon kupanja je bolje da se brišete tapkanjem, a ne trljanjem.

- kožni osipi kod dece mogu biti uzrokovani jedenjem jaja, kikirikija, mleka, ribe, piletine, svinjetine ili govedine. Jaja, kikiriki i mleko čine 75% svih osipa kod dece.

- ako znate kako, nakon svakog obroka možete uraditi proveru pulsa, da biste pokušali da odredite koja vrsta hrane uzrokuje ubrzavanje otkucaja srca. Ona koja tako čini predstavlja problem. Videti odeljak „Proveravanje pulsa".

- nemojte konzumirati mlečne proizvode, belo brašno, prženu hranu, prerađene masti i šećer. Izbegavate antiperspirante, jer oni sadrže metale. Koristite pamučni donji veš. I veštački nokti mogu uzrokovati osip na koži. Uvek koristite beli toalet-papir, jer oni obojeni mogu izazvati osip. Najbolje je da se perete posle velike nužde. Budite sigurni da ste nakon pranja odeće dobro isprali sapunicu sa nje. Smanjite unos šećera i soli.

- alergija na kravlje mleko je najčešći uzrok dermatitisa u ranom detinjstvu. Dete može dobiti mleko od svoje majke. Ne jedite hranu koja sadrži sirova jaja, jer ona imaju u sebi avidin – jedan protein koji se vezuje za biotin i sprečava apsorpciju istog koji leči kožne probleme.

Preporučujemo. Nedostatak bilo kojeg vitamina B kompleksa može uzrokovati dermatitis. Još jednu važnu komponentu čine nezasićene masne kiseline (najbolje je svakog dana uzimati 1-2 kašičice ulja od lanenog semena). Ako ih ne unesete u dovoljnim količinama, svrbeće vas gde god da dodirnete po koži. Od velikog značaja su i vitamin A i dovoljna količina proteina. Još jedan siguran uzrok jeste nedostatak selena.

- antioksidanti pomažu da oštećena koža zaraste. Najbolji su betakarotin (ima ga najviše u šargarepi), vitamin C, vitamin E i cink.

- ako želite da se ugodno osećate, okupajte se u kupki sa ovsenom kašom. Stavite 2 šolje ovsene kaše u kadu sa mlakom vodom. Ostanite unutra 20 minuta i kada izađete, osećaćete se lepo.

- umesto sapuna stavite ovsenu kašu u neku krpu, zavijte je na oba kraja, umočite u vodu i operite se.

- i zimi i leti održavajte relativnu vlažnost kože. Nemojte nositi pernatu i grubu odeću, već me-

ku, olabavljenu i pamučnu. Otarasite se pernatih jastuka i igračaka, i pasa i mačaka sa dugom dlakom. Redovno vežbajte.

- istraživanja su pokazala da je sledeće lekovito bilje odlično za lečenje ekcema: kamilica, ginko, koren sladića i leska.

- pomešajte isitnjeni koren ljutića i ulje vitamina E, pa stavite na oboleli deo. To će ublažiti svrab.

- ulje od jagorčevine i vitamin B_6 (piridoksin) pomažu maloj odojčadi sa dermatitisom.

- još jedna korisna metoda je kupka sa ovsenom kašom, radi ublažavanja svraba tokom perioda rešavanja glavnog uzroka. Dve šolje koloidne (isitnjene) ovsene kaše stavite u kadu. Koloidna ovsena kaša se može uzeti u apoteci.

- lekovito vilje koje može pomoći: gavez, maslačak, crvena detelina, tahebo, bokvica, mišjakinja, kore čička, hajdučka trava i listovi jagode. Može se piti čaj napravljen od njih ili da se primeni na oboleli deo.

- u oko pola litra ključale vode pola sata krčkajte po jednu kašičicu korena čička, hajdučke trave i korena štavelja. Iscedite, dodajte 450 g kokosovog ulja, i nastavite da kuvate i mešate dok se ne stvori kaša. Koristite ovo za ekcem.

- videti i odeljke „Seboreja", „Osipi od lekova" i „Kožna oboljenja".

ELEFANTIJAZA

SIMPTOMI – Zadebljana, pomodrela, crvenkasta, tuberkulozna i neosetljiva koža. Uglavnom zahvata donji deo nogu, ali može i stopala, ruke, grudnu kost, grudi i vaginu. Praćeno je velikom slabošću i sa nekoliko morbidnih simptoma, uključujući jako preznojavanje i izbuljene oči neobičnog izgleda.

UZROCI – Elefantijaza je naziv za čvrst, nalik na gumu, otok koji se polako razvija na različitim delovima tela. Jedna ili dve vrste valjkastih crva mogu uzrokovati ovo oboljenje: *Wuchereria bancrofti* i *Wuchereria malayi*. Nesazrele parazite prenose razne vrste komaraca. Najčešće noge obole. Zbog njihove veličine, oboljenje je nazvano po slonovima (engl. elefant).

Uvećanje se dešava zbog hronične opstrukcije izbacivanja vode iz limfe. Dublji delovi kože i potkožna vezivna tkiva se znatno udebljaju, koža se nabira i ispušta limfu kada se probuši ili poseče.

Ljudi koji putuju u tropske zemlje, naročito Afriku i jugoistočnu Aziju, mogu da dobiju ovu bolest.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte ishranu na običnom povrću, voću i žitaricama, bez imalo mesa ili ribe bilo koje vrste. Strogo održavanje higijene, učestale prohladne ili mlake kupke celog tela, kao i konzumiranje velikih količina vode.

EMFIZEM

SIMPTOMI – Samo uz veoma velik napor obolela osoba može da izbaci vazduh iz pluća. To je stalno prisutno. Skoro svaki napor izaziva kašalj. Teško se udiše vazduh, a još teže izdiše. Zbog napora vene na vratu često postaju izražene, a oboleli diše na usta kako bi uzeo više vazduha. Disanje je uglavnom kratko i ubrzano. Obično diše 25-30 u minuti, ali i dalje ne dobija dovoljnu količinu vazduha. Vremenom, grudi obolelog dobijaju oblik bureta, lice postaje rumene boje, a govori sa prekidima i u izlomljenim rečenicama.

UZROCI – Reč „emfizem" je grčkog porekla i znači „naduven vazduhom". Zidovi pluća gube svoju elastičnost, tako da ne mogu da normalno izbacuju i ubacuju vazduh. Postoji vazduh u plućima, ali on ne izlazi i ne pomera se. Kako se emfizem i opstrukcija disajnih puteva pogoršavaju, pluća se uvećavaju usled zarobljenog vazduha.

Najčešći uzrok bolesti je pušenje, mada delimični krivci su i prašina i zagađenost vazduha. Ako odete da živite na selo i izbacite duvan iz kuće, mogli biste da rešite ovaj problem.

Emfizem je postao najčešća infekcija pluća savremenog zapadnog sveta. Da bismo preživeli, mi svakoga dana iskoristimo oko 30 kubnih metara vazduha. On prolazi kroz površinu naših pluća, koja ako bi se prostrla da budu ravna, bila bi veličine jednog teniskog terena. Kod emfizema velik broj alveola (kesice koje liče na grozd i u kojima se vrši razmena gasova) je uništen i krv ne dobija dovoljno kiseonika.

PRIRODNI LELOVI – Obolela osoba apsolutno mora prestati sa pušenjem. Duvanski dim mora biti izbačen iz kuće, auta i sa radnog mesta. Takođe nemojte koristiti sprejeve za kosu i druge vrste sprejeva, i izbegavajte alergene.

Držite se programa redovnih fizičkih vežbi. Šetnja u prirodi je najbolja vežba. Probajte sa korišćenjem malih tegova za ruke od 0,5-1 kg i vežbajte mišiće vrata, ramena i grudi. Ljudima

sa hroničnim emfizemom potrebni su jaki mišići više nego drugima.

Jedite manje, a češće. Kod dugotrajnog varenja stomaku je potrebno više kiseonika i krvi, koji se povlače iz drugih delova tela kojima su takođe potrebni. Nemojte koristiti mnogo soli. Laneno ulje je bogato omega-3 masnim kiselinama koje ublažavaju upalu pluća i olakšavaju disanje.

Izbegavajte hranu koja podstiče stvaranje gasova, poput mahunarki i kupusa, jer tako dolazi do smetnji u stomaku koje mogu da poremete i disanje. Izbegavajte hranu koja se teško žvaće i previše vruća ili hladna jela koja mogu izazvati kašalj. Nemojte jesti kada ste emocionalno uznemireni ili pod stresom.

Pijte dosta vode, jer ona stanjuje sluz u plućima. Pijte po malo čiste tople tečnosti ujutru (na primer, biljni čaj), da biste očistili disajne puteve od sluzi.

Održavajte svoju idealnu telesnu težinu. Ljudi sa ovim problemom su skloni da se ugoje i da zadržavaju tečnost u telu. Što ste bliži svojoj idelanoj težini, tim bolje za pluća. Jedite hranu koja sadrži malo kalorija. Što mršaviji budete, manja je količina kiseonika koju pluća treba da distribuiraju po telu. Gojaznost i zatvor smanjuju otpor pacijenta na infekcije disajnih puteva.

Naučite da pravilno dišete. Ljudi su skloni da dišu kratko i brzo. Vi treba da dišete polako, iz dijafragme. Ojačajte svoje respiratorne mišiće, tako što ćete polako duvati kroz skupljena usta 30 minuta dnevno. Probajte da izbacite dva puta više vazduha nego što ga udahnete. Nosite laganu odeću, da biste mogli lakše da dišete. Svako jutro počnite tako što ćete nekoliko puta duboko udahnuti.

Naučite da pravilno kašljate. Polako i duboko udahnite, pa izdahnite kroz skupljena usta i kašljite po malo, nemojte odjednom i energično.

Naučite kada da udahnete, a kada da izdahnete. Kada radite nešto, teret podižite dok izdišete kroz skupljena usta, a udahnite vazduh kada završite. Izdišite dok se penjete uz stepenice, a udišite vazduh kada zastanete da se odmorite. Umereno i polako radite svoje poslove, nema potrebe da radite brzo.

Neka vam dan prođe u opuštenoj atmosferi, nemojte previše brinuti za svoj problem sa disanjem.

Izbegavajte kontakt sa svakim ko ima neku infekciju disajnih puteva.

Izbegavajte lekove protiv kašlja, jer oni isušuju izlučevine, što nije dobro. Koristite samo bezmirisne sapune.

Izbegavajte parfeme, gasne peći, tepihe, zavese i draperije koji se teško čiste. Izbegavajte vruću vlažnu klimu. Nemojte u kući držati krznene i pernate životinje. Kada je vreme čišćenja cele kuće, izađite iz nje i budite na nekom drugom mestu dva sata.

Što više se izlažite svežem vazduhu. Kada ste napolju na hladnom vremenu, nosite šal ili masku preko usta i nosa. Održavajte telo toplim sve vreme. Nemojte izlaziti ako je napolju vruće i vlažno.

Izdignite krevet 7,5-12 cm na njegovom zadnjem kraju. Tako ćete sprečiti nagomilavanje sluzi u donjem delu pluća tokom noći (ali nemojte da bude previše strmo, jer to stvara probleme srcu).

Nagnite deo tela ka ivici kreveta i stavite sud pored glave, radi lakšeg iskašljavanja. Primenjujte toplu vlažnu oblogu na leđa 5-10 minuta, a onda neka vas neko energično „izlupa" po leđima sa otvorenim dlanovima. Kada se sluz bude rastresla, ispljunite je. Radite tako 1-3 puta dnevno.

Primenite naizmenično tople i hladne obloge na grudi, radi stimulisanja cirkulacije, razmene gasova i izbacivanje sluzi. Tuširajte se naizmenično toplom i hladnom vodom.

Postoji lekovito bilje koje je veoma korisno u stanjivanju ili čišćenju sluzi iz pluća. Ovo su neke od najboljih vrsta: divizma, sladić, pitoma nana, oman i ljuta paprika.

PRIRODNO LEČENJE – Zvaničan stav jeste da ne postoji lek za emfizem. Ipak, on postoji. Sve prethodne sugestije naći ćete u većini knjiga, ali teško da ima ponuđenog pravog rešenja. Evo jednog primera izlečenja:

Pre nekoliko godina jedna žena otišla je u posetu svojim prijateljima i tamo upoznala neku ženu koja je imala emfizem. Bila je to mala prenatrpana kuća, u kojoj je ova žena pušila. Spomenuta žena je kasnije otišla kući i nakon nekog vremena pronašla lek; radilo se o vlažnoj zagrevanoj oblogi iz Knajpove knjige, napisane pre skoro dva veka. Ta metoda je primenjena na bolesnu ženu i ona je ozdravila u roku od nekoliko sedmica. Ovako izgleda lečenje:

Stavite plastični materijal na krevet, ispod donjeg čaršava i ispod gornje posteljine i ćebeta. Drugi čaršav potopite u veoma hladnu vodu,

malo iscedite i brzo primenite, da bi ostao hladan.

Radite brzo: obavijte tim čaršavom obolelu osobu, koja je prethodno sa sebe svukla odeću. Čaršav treba da prekriva celo telo, osim glave i možda dela vrata. Onda, obavijte je još jednim suvim ćebetom i preko posteljinom i ćebetom. Ovo je u suštini vrsta zagrevane obloge, samo što je vlažna. Na početku je efekat ledeno hladan, ali onda telo počinje da se postepeno zagreva. Obolela osoba može ostati tako tokom cele noći.

Sledećih godina, žena koja je pomogla ovaj slučaj je ispričala mnogim lekarima i doktorima, koji su bili začuđeni, jer su svi tvrdili da ne postoji lek za emfizem. Napomena: nad veoma mršavim i slabašnim osobama treba primenjivati umereniji tretman (da čaršav bude manje hladan na početku).

ENTROPION

SIMPTOMI – Trepavice su okrenute ka unutra i izazivaju iritaciju oka. Bol i voda u očima mogu biti prisutni.

UZROCI – Očni kapak je okrenut ka unutrašnjosti, tako da trepavice dodiruju rožnjaču (providni prednji deo oka kroz koji prolazi svetlost) i vežnjaču (beli deo oka). Ako se ne leči, rožnjača se može oštetiti i odmah da dođe do gubitka vida.

Najčešće oboljevaju stariji ljudi. Entropion često prati trahom, zbog kojeg nastaje ožiljno tkivo na unutrašnjem delu očnog kapka. Vremenom se to sužava i uzrokuje okretanje kapka ka unutrašnjosti.

PRIRODNO LEČENJE - Jedan kraj lepljive trake zalepite ispod donjih trepavica, a drugi kraj za obraz. Nakon 3 dana proverite da li se stanje poboljšalo. Ako nije, odmah idite kod očnog lekara.

- videti i „Ulcarativni keratitis".

EPILEPSIJA

SIMPTOMI – Postoji nekoliko vrsta onoga što nazivamo „napadi epilepsije":

Apsans napad: prazan pogled obolelog koji traje oko pola minuta i koji nije svestan svoje okoline. Najčešće se javlja kod dece.

Složeni parcijalni napad: prazan pogled, bilo koja aktivnost i pokreti usta kao kod žvakanja, posle se ne seća napada, moguće da se pre napada javi upozorenje na isti (određeni miris, zvuk ili misao, i slično).

Miokloničnі napad: kratki, ali ogromni trzaji mišića.

Jednostavni parcijalni napad (Džeksonov): trzanje prstiju nogu i ruku, koje se polako širi po celom telu. Oboleli je svestan sebe.

Jednostavni parcijalni (senzorni): vidi, čuje ili oseća stvari koje ne postoje u stvarnosti, moguć kasniji napad po celom telu.

UZROCI – Definiše se kao privremeno ometanje svesti tokom kojeg može doći do grčenja celog tela. Napadi se ponavljaju, uglavnom na jedan od sedam načina (gore navedenih). Uzrok je u ometanju električnih signala nervnih ćelija mozga.

Elektroencelografska istraživanja su otkrila direktnu vezu između električnih potencijala mozga i pojave napada epilepsije.

Epilepsija je najučestaliji oblik napada ili konvulzija, trzaja. Uzrok može biti povreda glave, vrate ili kičme, kao i velike groznice u ranom detinjstvu ili infektivna oboljenja, nedostatak kiseonika pri rođenju ili kasnija povreda glave, iako teološki edukovani lekari ukazuju na probleme duhovne prirode.

Tokom napada oboleli može da padne i da se povredi; da se ugrize za jezik; da mokri, ili da se probudi usled mišićnih bolova, znajući da se nešto dogodilo.

Prisutna je sklonost ka spavanju nakon napada. A napadi ponekad mogu početi i tokom sna.

Neki napadi se ispoljavaju u vidu antisocijalnog ili neprirodnog ponašanja.

Nakon oporavka gubitak pamćenja obično potpuno nestaje. Stanje epileptičara može vremenom da se pogorša, ako ne dođe do lečenja.

PRIRODNO LEČENJE

Odmah primeniti - Tokom napada, pacijentu namestite glavu tako da mu olakšate disanje. Pazite da se ne ujede za jezik ili da se ne uguši. Stavite mu nešto između zuba, dok traje napad. Nakon napada, pustite ga da odspava.

- evo jedne biljne formule koja je se koristi već stotinama godina. Unapred pripremite sledeće isitnjene biljke, da budu spremen za upotrebu pred napad: pomešajte 60 g korena odoljena i po 7-8 g ljute paprike i lobelije. Pomešetajte biljke i kada nastupi napad, dajte mu 1 kašičicu toga u šolji vruće vode, na svakih sat vremena ako bude neophodno.

Ishrana - Budite na uravnoteženoj, zdravoj ishrani. Nemojte se prejedati. Nemojte prevelike količine hrane ili pića pojesti/popiti odjednom.

- pijte sveže sokove od voća i povrća.
- ishrana neka vam sadrži sirovo povrće.
- nedostatak vitamina B_6 se u pojedinim slučajevima pokazao kao uzročni faktor epilepsije. Kada je davan bebama u sklopu nekih biljnih formula, napadi su prestajali.
- pazite se nedostatka vitamina A (u obliku karotena; sok od šargarepe i žuto i narandžasto voće i povrće).
- nedostatak magnezijuma može izazvati drhtanje mišića i napade. Epileptičari imaju nizak nivo magnezijuma. Odojčad koja dobija previše kalcijuma iz hrane takođe pati od nedostatka ovog minerala, mada su druga istraživanja pokazala da je kalcijum jednako važan.

Izbegavati - Nemojte konzumirati beli šećer, produkte od belog brašna, prženu hranu, veštačke zaslađivače i životinjske proteine.

- izbegavajte alkohol, kofein, pesticide i aluminijumsko posuđe. Visok nivo aluminijuma je prisutan u mozgu epileptičara. Aluminujum je provodnik struje, tako da i mala količina u mozgu može izazvati napade.
- poznato je da toksični metali (olovo, bakar, živa i aluminijum) izazivaju epilepsiju. Olova ima u starim vodovodnim cevima i farbi na zidu. Živa se stavlja u plombe za zube. Videti poglavlja: „Trovanje olovom", „Trovanje bakrom"; „Trovanje živom", „Trovanje teškim metalima" i „Trovanje aluminijumom".
- veštački zaslađivač aspartam *(NutraSweet)* povezan je sa napadima epilepsije, kao i nekim drugim poremećajima.

Ostalo - Održavajte creva čistim. Ako je potrebno, primenjujte klistir ili ispiranje debelog creva jedanput sedmično pomoću formule **Creva 1**. Pritisak usled začepljenog debelog creva prenosi se na ileocekalni otvor, koji zatim pušta toksine da uđu u krvotok.

- ako ne praznite creva svakog dana, onda uradite klistir sa sokom od limuna (2 limuna na 2 litra vode) uveče pred spavanje.
- hipoglikemija je povezana sa grčenjima. Nivo glukoze pada baš pred napade.

HIDROTERAPIJA – Zdrava ishrana sačinjena najviše od voća i žitarica, zatim, svakodnevna intenzivna fizička aktivnost do zamora, svakodnevna dugotrajna neutralna kupka, metode za preznojavanje 2-3 puta sedmično, postepene primene hladne vode (okrepljujuće trljanje), bez dugotrajnih i intenzivnih primena iste. Najvažnije je da se spreči nastanak zatvora, kao i da se ne jede hrana od testa koja može izazvati zatvor.

Kada nastupa napad – Ispiranje debelog creva 2 puta dnevno, konzumiranje velikih količna vode, neutralna obloga, primena leda na glavu, odmaranje u krevetu. Napadi ponekad se mogu sprečiti stavljanjem osobe u hladnu vodu.

Nakon napada – Odmor, led na glavu, hladna trljanja ili trljanje hladnim peškirom, polovična kupka, odvodni (sprejni) tuš na noge i udarni tuš na predeo kičme.

Opšte – Neka osoba bude veoma fizički aktivna, na jednostavnoj umerenoj ishrani, sa što više vežbanja napolju, svakodnevna primena dugotrajne neutralne kupke, posle koje sledi primena kratkotrajne primene umereno hladne vode. Konzumiranje velikih količina vode, čuvanje zdravlja svih vitalnih organa i izbegavanje stresa, nervoze i iscrpljivanja.

- videti i poglavlje „Konvulzije" i „Antispazmatična tinktura" ispod.

ANTISPAZMATIČNA TINKTURA – Najbolje je piti biljne čajeve. Međutim, nekad je potrebno hitno reagovati zbog opasnosti od novog napada. U takvim slučajevima tinkture su bez premca, jer one odmah deluju.

Tinktura je vrsta ekstrakta biljke koje se potapaju u sirće ili alkohol. Dobijena smesa se ne kvari.

Kada dođe do grčeva, osobi se da veoma mala količina tinkture (samo nekoliko kapi), posle čega se isto brzo oporavi.

Antispazmatična tinktura se koristi kod svih vrsta grčeva i napada, poput srčanog, astme, kašlja, epilepsije ili šoka.

Priprema tinkture – 15 g ljute paprike i po 30 g kapice, korena ili semena livadskog kupusa (lažnog zmijanca), smole smirne, semena lobelije (ili biljke ako seme nije dostupno) i korena crne stanićarke (ako nemate neku od biljaka, napravite sa biljkama koje imate).

Pomešajte ove suve sastojke i stavite u veliku posudu. Dodajte pola litra alkohola 35-60 gradi. Votka od 40 gradi deluje dobro, jer nema ukusa (alternativa je da se umesto alkohola koristi pola litra jabukovog sirćeta; na isti način se skladišti).

Neka odstoji 10-14 dana, dobro zatvorena i promućkana. Svakog dana mućkajte posudu.

Nakon isteka vremena, procedite je kroz fino platno koliko možete. Najveći deo sipajte u dob-

ro zatvorenu staklenu bočicu od 50 ili 100 ml, na koju treba da se stavi mala pipeta ili čep sa kapaljkom.

U vreme krize osobi se daje 8-10 kapi. Može da mu se prsne u usta ili da se daje sa kašikom vode (ako ste radili sa sirćetom, onda joj dajte tinkturu u kašičicama, ne kapima; efekat neće biti tako dobar kao u prvom slučaju).

Kada je reč o težem slučaju, naročito odojčetu, tinktura se može namazati na grudi, vrat i između ramena. Stavite i 2-3 kapi u usta i potom isperite sa kašikama tople vode, dok osoba leži u krevetu. Ako je potrebno, ponavljajte to na svaka 1-2 sata.

Postoji šest biljaka u formuli. Lobelija opušta mišiće i normalizuje disanje. Ljuta paprika utopljava, stimuliše i smanjuje upalu, kapica i odoljen gode nervima i sprećavaju pucanje malih krvnih sudova. Livadski kupus (lažni zmijanac) i smirna leče infekciju.

Sirup za kašalj – Sirup za kašalj za decu se sprema na sledeći način. Stavite litar vode preko gore spomenutih biljaka, u istim količinama (ne dodaje se alkohol ili sirće). Neka odstoji jedan sat, pa procedite. Dodajte meda po ukusu. Stavite na laganu vatru da ispari toliko da ostane količna dovoljna za tri pune šolje. Sipajte taj vrući sirup u tegle za bebinu hranu, i dobro zatvorite za buduću upotrebu. Daje se u kašičicama za kašalj, astmu, konvulzije i insomniju.

EPŠTAJN-BAROV VIRUS (EBV)

SIMPTOMI – Iscrpljenost, zamor, bol u grlu, bolovi u zglobovima i mišićima, infekcije gornjih delova sistema za disanje, otekle limfne žlezde, noćno znojenje, razdraženost i depresija. Simptomi EBV-a su slični kao kod gripa i drugih virusa. U mnogim slučajevima simptomi nisu uočljivi.

UZROCI – EBV ili sindrom hroničnog zamora je uzrokovan Epštajn-Barovim virusom (EBV). Ovaj virus uzrokuje infektivnu mononukleozu.

Moderna medicina tvrdi da kada dođe do zaraze EBV-om, nije ga moguće izbaciti. To nije tačno. Dobrim životnim navikama i čišćenjem organizma moguće ga je izbaciti, kao i druge viruse, uključujući HIV virus (virus side). Kod većine ljudi se razviju antitela protiv EBV-a i on je neaktivan. Ali, može da se aktivira ako osoba ne poštuje zakone zdravlja.

EBV je zarazan i može se preneti poljupcem, hranom, putem kašlja i polnog odnosa. EBV izaziva preteranu reakciju tela, što dovodi do iscrpljivanja imunog sistema.

Postoje testovi krvi na antitela protiv EBV-a.

PRIRODNO LEČENJE - Program čišćenja organizma, uz adekvatno odmaranje i izbegavanje stresa, jesu preduslovi za ozdravljenje. Sintetički antibiotici iz apoteke ne mogu da pomognu.

Najvažnije je da se puno odmara. Tokom dana treba praviti pauze za opuštanje. Ako možete, probajte da legnete i odmarate pre svakog obroka.

Treba polako vežbati, sa pauzama. Ne treba biti previše fizički aktivan, ali treba se kretati i oprezno trošiti energiju. Poželjno je tokom programa ozdravljenja polako izbacivati sintetičke lekove, ako ih koristite, jer oni usporavaju ozdravljenje. Studije pokazuju da oko 60% zaraženih EBV-om ima i kandidijazu.

Poželjno je povećati unos zelenog povrća, u okliku salata, gustih sokova (šejkova) i ceđenih sokova, kao i namirnice bogate vitaminom C i magnezijumom.

Ne preporučuje se uzimanje aspirina jer kod dece može da izazove Rejov sindrom.

Od biljnih preparate preporučuje se uzimanje formula **Detoks** na bazi crvene deteline, kao i **Imuno Tonik** i **Imuno Plus** na bazi belog luka i ehinacee.

ERIZIPEL

SIMPTOMI – Crvenilo, odsustvo boje, plikovi i otok, najčešće na licu, uz jaku groznicu i druge simptome akutnih oboljenja. Koža je jarko crvena ili ružičasta, i izgleda sjajna. Javlja se i peckanje i svrab. Postoji jasna granica između obolelog i zdravog tkiva. Mogu se pojaviti i plikovi. Otečeni deo je čvrst i vruć. Čak i kod slučajeva koji nisu previše opasni često dolazi do oticanja lica. Oči su zatvorene, a usne i uši zadebljale i pod groznicom.

UZROCI – erizipel je opasan, a kod beba, starijih ljudi i žena koje tek što su rodile bebu, može biti smrtonosan. Može izazvati pobačaj kod trudnica. Očito je da je erizipel veoma opasna bolest.

PRIRODNO LEČENJE – Treba da pozovete lekara. Dok ne dođe, na obolele delove tela pacijenta stavite kese sa ledom ili ledene obloge (20 minuta se drže, pa 10 minuta odmara). Hladne obloge na glavu ublažuju glavobolju.

- primenite program pročišćavanja tela uz pomoć posta na sokovima od voća i povrća, uz oprezno uzimanje hranljive dijete.

- pored tečne dijete, mora da se pije najmanje 3 litra vode dnevno.

- pazite se zatvora. Creva treba da se prazne 3 puta na dan, ili se primenjuje klistir, ili formula **Creva 1**.

- ne perite se sapunom i vodom. Koristite samo rastvor borne kiseline.

- u korisno lekovtio bilje spada: bokvica, štavelj, mišjakinja, koren čička, kamilica, divizma i hajdučka trava. Stavite bilje u litar ključale vode. Potopite krpu u prohladnu vodu i nežno dodirujte obolele delove, ali nemojte trljati. I čaj od mišjakinje je odličan. Stavite jednu kašičicu na pola litra ključale vode.

- još jedno dobro sredstvo za pranje kože jeste mešavina jednakih delova smole od smirne, ehinacee, leske i ljutića. Pomešajte i stavite jednu kašičicu u pola litra ključale vode. Neka se krčka pola sata, potom iscedite i primenite preko pamučnog materijala.

- hladna kašna obloga sa brusnicom ublažava peckanje. Nežno primenite rastvor od limunovog soka i vode u srazmeri 50:50.

- pokrijte oboleli deo izrendanim krompirom. Sloj treba da bude debeo oko 0,5 cm. Kada se osuši, sklonite ga i stavite novi.

ERITEMA MULTIFORME

SIMPTOMI – Brojne crvene tačkice raspoređene simetrično po celom telu. Mogu se uvećati i stvoriti crvene prstenove sa ružičastom sredinom, koji se zovu „metasta oštećenja kože". U sredini njih može se pojaviti i plik, kao i svrab. U ostale moguće simptome spadaju: upaljena, bolna oštećenja kože oko nosa i usta, groznica, glavobolja, bol u grlu i povremena dijareja. Retko dođe do jakog zapaljenja i ulceracije sluzokože po celom telu.

UZROCI – Uzrok je uglavnom nepoznat, ali infekciju može pokrenuti virus poput herpes simpleksa, koji izaziva i grozničave plikove. U druge faktore ubrajaju se određene vrste lekova, kao što su sulfonamidni antibiotici; fenitoin; rak; terapija zračenja; ili vakcine, poput one za poliomijelitis.

PRIRODNO LEČENJE - Da li se osip pojavio iznenada nakon uzimanja nekog leka? Ako da, onda je to verovatno uzrok, te morate prestati sa uzimanjem tog leka. Ili počnite sa prirodnim lekovima ili pitajte lekara da vam da neki drugi lek. Iako sve vrste lekova obavezno štete organizmu, ne izaziva osip svaki od njih.

- videti odeljak ispod „Osipi izazvani lekovima".

ERITROMELALGIJA

SIMPTOMI – Poremećaj na koži, praćen povremenim peckanjem i pulsiranjem, na bilo kojem ekstremitetu, a naročito stopalima.

UZROCI – U pitanju nervno oboljenje koje najviše zahvata ekstremitete.

PRIRODNO LEČENJE - Pacijent treba da se odmara. Oboleli delovi tela se izdignu. Stavite hladnu oblogu na njih, i menjajte ih na svakih 20-30 minuta. Primenite postepeno okrepljujuće trljanje (poput trljanja vlažnom rukom, hladno trljanje ili trljanje hladnim peškirom). Za više informacija o ovim metodama videti odeljak o hidroterapiji.

ERLIHIOZA

SIMPTOMI - Simptomi se obično pojave 7-10 dana nakon ujeda krpelja: jaka glavobolja, drhtavica, groznica i bol u zglobovima, a ponekad i mučnina, povraćanje i moguć tačkast osip. Retko dolazi do težih komplikacija koje dovode do anemije i oštećenja jetre, bubrega, pluća i nervnog sistema.

UZROCI - Još jedna bolest (uzrokovana erlihi bakterijom) koja može nastati usled ujeda krpelja. Jedan jedini krpelj može preneti dve ili više različitih bolesti uzrokovanih bakterijama, tako da se u isto vreme može oboleti od dve ili više bolesti. Treba izbegavati šetnju ili kampovanje kroz šumovite predele tokom leta i rane jeseni. Ova bolest se teško prepoznaje na osnovu simptoma, a naročito ako u isto vreme imate i lajmsku bolest.

PRIRODNO LEČENJE - Brza i efikasna terapija može ublažiti simptome u roku od 24-48 sati. Zovite lekara.

- korisnih informacija ima u poglavljima „Groznica", „Biljni antibiotici", i naročito u poglavlju „Lajmska bolest".

EHIMOZA - lako dobijanje modrica

SIMPTOMI – Često i lako dobijanje modrica u odnosu na druge ljude.

UZROCI – Hrana sa malo vlakana, voća i povrća. Drugim rečima, rafinisana hrana poput kafe, čaja, proizvoda od belog brašna i gaziranih pića.

Neki ljudi lakše dobijaju modrice od drugih. To može da ukazuje na neki poremećaj u bubrezima ili jetri.

I anemija i alergije mogu da izazovu modrice. Drugi faktori koji utiču na to su: višak kilograma, neredovna menstruacija i bolna menopauza.

Česte i velike modrice mogu biti uzrokovane leukemijom. Mali crvenkasti otoci ispod kože koji ne zarastaju i liče na modrice mogu ukazivati na sidu.

Aspirin uzrokuje unutrašnje krvarenje i može da poveća tragove modrica na koži. Takođe se čuvajte lekova protiv zgrušavanja krvi, protiv zapaljenja, antidepresanata i lekova protiv astme. Alkohol i teške droge slabe faktore zgrušavanja.

PRIRODNO LEČENJE - Pokušajte da promenite svoje navike koje su u vezi sa gore navedenim „uzrocima". Jedite voće iz porodice agruma (limun, narandža, grejpfrut) svakog dana, uključujući njihov unutrašnji i beli deo ispod kore, gde ima bioflavonoida.

Stalno dobijanje modrica ukazuje da faktori zgrušavanja krvi u telu nisu snažni. Zbog toga uzimajte namirnice bogate vitaminom K. Još jedan prirodni faktor zgrušavanja jeste vitamin D (dobija se izlaganjem suncu). Brinite o sebi i nemojte se udarati o nešto.

U korisno bilje spadaju: čičak, aloja, ljuta paprika, crni luk, šipa i kora belog hrasta, kao i tinktura **Cirkulacija** na bazi ljute paprike.

ŽELUDAČNA KISELINA - manjak (ahlorhidrija)

SIMPTOMI – Podrigivanje i nadimanje.

UZROCI – Stomačna kiselina je neophodna za varenje, iako se većina njenih komponenti kasnije reapsorbuje u crevima. Stomak postepeno gubi svoju sposobnost produkovanja hlorovodonične kiseline (HCl) u dobi od 35 godina. Oko 75% ljudi starijih od 50 godina ne produkuje dovoljno HCl. A bez nje se hrana koja sadrži proteine ne može dobro svariti.

Kada stomak ne proizvodi dovoljno HCl, crevne bakterije i gljivice *(Candida albicans)* ulaze u njega i fermentišu hranu koja sadrži veće količine ugljenih hidrata (sok, voće, hleb i drugo).

Neprekidna slaba produkcija HCl dovodi do nedostatka vitamina B_{12}, kalcijuma i proteina. Mogu se pojaviti i nove alergije na hranu, jer veliki nesvareni fragmenti hrane prolaze kroz gastrointestinalni trakt. Može doći do naduvenosti stomaka i čak anemije.

PRIRODNO LEČENJE - Na početku svakog obroka popijte limunov sok razblaženog u vodi (ili nerazblaženog).

Žvakanje žvake podstiče lučenje kiseline i slabi stomak.

Pijenje tečnosti za vreme jela razblažuje stomačne sokove.

Zbog svoje gorkosti, lincura i hajdučka trava povećavaju lučenje stomačnog soka.

Anđelika i iđirot podstiču lučenje stomačnog soka. Isto čini i ananas.

Tinktura **Želudac** je od velike koristi.

Hidroterapija. *Povećanje opšteg otpora* – Postepene okrepljujuće hidroterapijske metode (okrepljujuće trljanje) 2 puta dnevno, provođenje vremena napolju, plivanje.

Povećanje aktivnosti stomačnih žlezda – Hladni lepezasti tuš na stomak, hladni mlazni tuš na dorzalni (središnji) deo kičme, primena hladnog tuša ili neke druge metode sa hladnom vodom. Topla stomačna obloga. Pola sata pre jela popijte jednu trećinu čaše hladne vode.

Povećanje motiliteta (pokretljivosti želuca) – Hladan tuš na stomak 3 sata nakon jela, niski hladni zadržani klistir 3-4 sata nakon jela i masaža stomaka.

Loše varenje, problemi sa žuči – Kada nema hlorovodonične kiseline ne sme se jesti meso. Aseptična ishrana, bez masne hrane i životinjskih masti. Oni smanjuju lučenje HCl. Ne jedite meso! Nemojte jesti ni šećer i slatkiše. Primenite toplu oblogu na stomak sat vremena nakon jela.

Gubitak apetita – Kesa sa ledom na stomak pola sata pre svakog jela, hladna trljanja pre doručka (i pre večere ako je neophodno), niski hladan klistir i klistiranje debelog creva hladnom vodom pre doručka.

ŽULJEVI (kurje oko, bradavice)

SIMPTOMI I UZROCI – Šritisak i trljanje uzrokuje pojavu žuljeva ispod i sa strana stopala. Mogu nastati i na rukama, a čak i na laktovima i kolenima.

Kurje oko nastaje između prstiju i ostaje meko zbog znojenja stopala. Nastaje zbog trenja dve susedne kosti prstiju. Bolnije je od žuljeva.

PRIRODNO LEČENJE - Nosite udobnu odeću. Nikad ne nosite obuću koja vam je knap uz nogu!

- ne koristite „meleme za žuljeve". Oni sadrže kiseline koje nagrizaju. Mogu nagristi i susedno zdravo tkivo.

- ne secite žuljeve! Tako se situacija samo pogoršava. Naročito važi za dijabetičare.

- kurje oko ili žuljevi su stvrdnuta, osušena koža. Ključ izlečenja je neprestano vlaženje tog dela kože. Čim se tako nešto pojavi, nanesite ulje da bi omekšalo. Ili potopite stopalo u vrlo razblažen čaj od kamilice. Umiriće i omekšaće tvrdu kožu (fleke od čaja se lako otklanjaju vodom i sapunom). Ili samo potopite stopalo u toplu vodu tokom nekoliko minuta, i potom nanesite hidratantnu kremu za ruke. Time će se skroz omekšati tvrda koža. Radite tako svakog dana. Druga dnevna formula je da stopalo potopite u mešavinu ulja od zimzelena, leska i tinkture crnog oraha. Uz pomoć štapića od šmirgle istrljajte i uklonite žulj ili kurje oko.

- otvorite svežu maslinu i unutrašnji deo nanesite na kurje oko, zalepite i držite preko noći. Isto možete učiniti i sa parčetom kore ananasa. Sledećeg jutra sklonite i potopite stopalo u vruću vodu. Sat-dva kasnije bi trebalo da možete lako da otklonite kurje oko. Ili ga nežno istrljajte i uklonite uz pomoć štapića.

- herbalisti iz brojnih zemalja primenjuju ulje ili mast od nevena. Ili nanesite masirajući ricinusovo ulje, ulje od vitamina E ili melem napravljen od jednakih delova mekog sapuna i pečenog crnog luka.

- još jedna metoda jeste da zdrobite 5-6 tableta aspirina, i uz po pola kašičice vode i soka od limuna napravite smesu. To se primenjuje na otvrdnute delove kože. Stavite stopalo u plastičnu kesu, zavijte to toplim peškirom i sedite 10 minuta. Potom to sklonite i uz pomoć štapića sa šmirglom skinete taj deo kože. Mrtvo, stvrdnuto tkivo bi trebalo da se oljušti i otpadne.

- nanesite nekoliko kapi limunske kiseline. Sledećeg jutra uz pomoć štapića od šmirgle otklonite mrtvi deo kože.

- druga metoda je da parče tkanine potopite u sok od limuna ili ananasa i zalepite. Tako će koža omekšati, ali morate biti uporni.

- svaka vrsta biljnog ulja kada se nekoliko puta dnevno nanosi, uz upotrebu štapića od šmirgle, otkloniće mrtvi deo kože.

- drugi načini za omekšavanje kože: potopite stopala u vodu u kojoj se kuvala ovsena kaša. Nanesite sledeću smesu i neka stoji preko noći: mrvice hleba, jabukovo sirće, pivski kvasac i sok od limuna.

- primenite nemedicinske posebne flastere (male ovalne ili kružne jastučiće sa rupom u sredini) na žuljeve. Ako bude neophodno, raširite flaster tako da ne dodiruje žulj po sredini. Primenite ulje od vitamina E, prekrijte i zalepite. Radite tako često.

Poboljšanje obuće

- kada kupite malo veću obuću, stavite malo jagnjeće vune između prstiju, da biste ih razdvojili.

- možete kupiti neki rastvor za proširivanje kože. Stavite to na obuću i šetajte u njima dok su tako vlažne. Ponavljajte često postupak i kožna obuća će se proširiti.

- žene ne bi trebalo nikada da nose obuću sa štiklama, jer one uništavaju stopala, oštećuju kičmu i pomeraju organe iz karlice.

- žene ne bi trebalo da nose lakovane cipele. Zbog njih stopala klize napred i prigušuju prste na nogama. Bolje je da umesto njih nosite običnu obuću sa pertlama.

- uvek kupujte obuću koja ima prostor za vazduh. Najbolja obuća je od kože.

- mala obuća naneće štetu prstima, nastaće žuljevi, itd. Prevelika obuća će dovesti do trljanja i pucanja kože. Ipak, od ova dva slučaja, manje štete nanosi veća obuća.

Neke vrste žuljeva nisu štetne, ne bole i ne treba ih dirati.

ŽUTA GROZNICA

SIMPTOMI – Bolest počinje 3-6 dana nakon ujeda komarca. Simptomi se pojavljuju naglo (tokom nekoliko sati), uz rapidno povišenje temperature na 39 stepeni i više. Lice se zacrveni i otekne. Dolazi do jakih bolova u glavi, niz kičmu i u nogama. Na početku bolesti, puls je ubrzan.

UZROCI – Izaziva je virus, a prenosi se ujedom komarca *Aedes aegypti* ili nekom od sličnih vrsta. Retko se pojavljuje u Severnoj Americi, ali ga zato ima u Srednjoj i Južnoj Americi. Treba da se koristi mreža protiv komaraca.

PRIRODNO LEČENJE - Pročitajte odeljak o groznicama i primenite tamo date instrukcije za kontrolisanje visoke temperature (iznad 39 stepeni). Snizite je nežnim kvašenjem mlakom vodom po celom telu.

Primenite čišćenje creva (klistirom, slanom vodom ili formulom **Creva 1**) i stavite pacijenta u krevet. Ne treba da jede hranu 3 dana, već umesto toga, iscedite mu 2-3 limuna u litar vode, i neka pije 2 litra nezaslađenog soka 2-3 pu-

ta dnevno. Neka pije i neki biljni čaj (iz odeljka o groznicama).

Ako je povraćanje toliko ozbiljno da se voda ne može zadržati u stomaku, primenjujte klistir na svaka 2 sata sa oko 250 ml mlake vode i pola kašičice sode-bikarbone rastvorene u njoj. Polako primenjujte ovaj klistir.

Ako je prisutno mnogo sluzi, dajte mu neko sredstvo za povraćanje.

Četvrtog dana dajte mu laganu hranu. Primenite vruću oblogu na kičmu, uz toplu kupku stopala i hladnu oblogu na glavu, 2 puta dnevno.

ŽUTICA

SIMPTOMI – Beli deo očiju postaje žut, potom sluzokoža i na kraju cela koža.

UZROCI – Kada jetra postane preopterećena iz bilo kog razloga, nagomilava se bilirubin. To je žuto-braon supstanca koja nastaje rastvaranjem starih crvenih krvnih zrnaca (CKZ). Jetra mora stalno da otklanja bilirubin iz krvi, jer u suprotnom on počinje da se nagomilava u tkivima po celom telu. Urin postaje tamnije boje, a stolica svetlije, jer bilirubin nije prisutan kao po običaju.

Ipak, uzrok može biti i destrukcija crvenih krvnih zrnaca. Testovima krvi se utvrđuje da li je problem opstrukcija ili detrukcija CKZ-a.

Žutica nije bolest sama po sebi, već pre simptom neke bolesti, kao što su: perniciozna anemija, hepatitis, ciroza jetre i hemoliza (abnormalna destrkucija crvenih krvnih zrnaca), kao i začepljeni žučni kanali usled kamena u žuči ili tumora. Ređi uzročnik su paraziti, poput valjkastih crva, pantljičare, buve ili komarca koji prenosi virusnu infekciju.

PRIRODNO LEČENJE - Primenjujte topli biljni (čaj od hrastove kore ili močvarne trave) visoki (temeljni) klistir 2 puta dnevno.

Dok traje groznica, svakog sata pijte čašu vode sa limunovim sokom.

Počnite sa sokovim od voća. Sat vremena pre jela uzimajte šolju ljutića ili ehinacee, 3 puta dnevno.

Jedite samo sveže voće i povrće jednu sedmicu, a onda 75% sirove ishrane mesec dana. Pritom, svakog dana jedite sveže limune.

Pijte sveže sokove od povrća.

Izlažite se sunčevoj svetlosti kako biste ubrzali izlečenje; uzimajte vitamin C za creva, vitamin A, E i selen preko biljaka.

Silimarin iz sikavice pomaže obnavljanju jetre. Dobro je uzimati ga.

Pročistitite jetru tako što ćete 3 dana piti samo sok od jabuke, uz šolju maslinovog ulja i šolju limunovog soka. Ovo je dobar lek za čišćenje žučnih kanala.

Korisno lekovito bilje je: koren čička, petrovac, rusa, crvena detelina, sladić.

Žutica često izaziva svrab kože. Perite je toplom bornom kiselinom sa vodom.

Preporučuje se 120 ml sirupa od đumbira i po 30 ml tečnih ekstrakta oraha i petrovca. Uzimajte jednu kašičicu 3-4 puta dnevno.

I alkohol i duvan mnogo štete jetri.

Videti i sledeća poglavlja: „Neonatalna žutica", „Infektivna žutica", „Ishrana jetre" i „Hepatitis".

HIDROTERAPIJA - Hladna trljanja, trljanje hladnim peškirom, odmaranje u krevetu i aseptična ishrana.

Bol – 15-minutna vruća obloga na stomak i jetru na svaka 2-3 sata, a između zagrevana obloga na 16 stepeni, koja se menja svakih pola sata. Što više toplih klistira na 43 stepena, bar 2 puta dnevno. Nakon izbacivanja tople vode primenjuje se klistir sa pola litra vode na 21 stepen. Topla obloga na trup, 10-minutna topla kupka celog tela na 40 stepeni, trljanje hladnim peškirom ili vlažnim čaršavom.

Groznica – Metoda preznojavanja sa vlažnim čaršavom, kupka sa toplom parom, radijantna kupka, konzumiranje velikih količina vode.

Glavobolja – Topla i hladna obloga na glavu, parna obloga na glavu, hladna obloga na glavu, kvašenje toplom vodom po zadnjem delu vrata.

Svrab – Neutralna slana kupka, kvašenje toplom vodom.

Jeza – Konzumiranje tople vode, suve obloge.

ŽUTICA - infektivna (Vejlova bolest, leptospiroza)

SIMPTOMI – Iznenadna groznica, drhtavica, anemija, žutica, ponekad bol u stomaku i povremeno aseptični meningitis.

U roku od nekoliko sati javljaju se groznica, jaka žeđ i veliki bolovi u udovima. Krvni sudovi očnih jabučica su izrazito uvećani. Žutica se javlja u polovini slučajeva. Na mestima gde je ova bolest česta, smrtnost iznosi 10-20%.

Može se lako pomešati za neku drugu bolest. Važno je još na početku odrediti koja vrsta infekcije je u pitanju.

UZROCI – Infektivno oboljenje koje izaziva bakterija *Leptospira icterohaemorrhaglae*. Prenose je pacovi, psi i razne vrste divljih životinja. Ljudi se inficiraju dolaženjem u kontakt sa vodom koja sadrži urin (obično od pacova) preko posekotina na prstima ili kada seku meso inficiranih životinja. Pacovima ova bolest ne škodi.

Leptospira je parazit koji putuje do jetre i tamo se jako umnožava, ali ga ima i u krvi (u ranijoj fazi) i urinu (kasnije). Testovi krvi ili urina su neophodni za dijagnozu.

PRIRODNO LEČENJE - Odmaranje u krevetu i redovno pražnjenje creva, uz primenu klistira ako bude neophodno.

Ako pacijent može da jede, neka bude na tečnoj ishrani. Potrebno je i piti mnogo vode.

Pažljivo se rešite svih izlučevina pacijenata, kako ne biste nešto kontaminirali.

Uradite sve što je moguće u cilju istrebljenja pacova.

Nemojte ići na plivanje ili dolaziti u dodir sa vodom koja može biti zagađena životinjskim otpadom.

Videti i sledeća poglavlja: „Žutica", „Neonatalna žutica", „Infektivna žutica", „Ishrana jetre".

ŽUČNA KESA - billijarna kolika

SIMPTOMI – Dubok bol u gornjem desnom delu stomaka, usled infekcije žučne kese u cističnim ili hepatitičnim kanalima, ili Vaterovoj ampuli. Jednostavnije rečeno, kamen žučne kese se zaglavio u jednom od kanala koji izlaze iz nje, što dovodi do jakog bola.

UZROCI – Ovo stanje nastaje kada žučna kesa pokušava da izbaci kamen, koji se zaglavio i ne može da izađe. Ovo je akutni poremećaj koji može trajati nekoliko dana, uz grčevite kontrakcije žučne kese i kanala kroz koje žuč prolazi do tankog creva. Posledice su povremeni bol, mučnina, povraćanje i stalni osećaj nelagodnosti.

PRIRODNO LEČENJE – Za više informacija videti sledeća poglavlja: „Kamen u žučnoj kesi", „Čišćenje jetre" i „Upala žučne kese".

Hidroterapija.

Bol – Odvodna obloga na svaka 2 sata, stalne tople obloge na jetru, topli klistir ili klistiranje debelog creva toplom vodom na svaka 2 sata, topla kupka celog tela.

Groznica – dugotrajna neutralna kupka, metoda sa toplim ćebetom posle koje sledi trljanje vlažnim čaršavom, hladna trljanja ili trljanje hladnim peškirom.

ŽUČNA KESA - kamen (holelitijaza)

SIMPTOMI – Nadimanje, gasovi, tegobe ili loše varenje nakon većeg, masnog jela. Može biti prisutan stalan bol ispod grudne kosti koji se širi ka levom ili desnom ramenu i leđima, i koji može trajati 30 minuta do nekoliko sati.

Napad žuči (usled začepljenja žučnih kanala): mučnina, povraćanje i bol u gornjem desnom delu stomaka. Kada „napad" prođe, može se javiti veoma jak bol koji traje nekoliko sekundi ili minuta i koji se učestalo vraća nekoliko sati ili dana. Simptomi se često javljaju nakon što je osoba pojela prženu ili masnu hranu.

Upala žučne kese: jak bol u gornjem desnom delu stomaka i mogućno preko grudi, uz potencijalnu groznicu, mučninu i povraćanje.

UZROCI – Nastanak kamena u žučnoj kesi (holelitijaze) može dovesti do upale žučne kese (holelicistitisa). Kamenje može da se formira u žučnoj kesi i u žučnim kanalima jetre, što je pak ređi slučaj. Mogu se formirati i kao posledica infekcije ili zapaljenja zida žučne kese.

Češće se javljaju kod žena. Učestalija su pojava kod gojaznih žena i onih starijih od 40 godina. U Americi 10-20% ljudi ima kamen u žuči.

Pod većim rizikom su osobe sa dijabetesom, migrenom, rakom žučne kese, cirozom i pankreatitisom.

Kamenje nastaje od žuči, jedne tečnosti braon boje iz jetre, koja pomaže varenju; 20% njih čini žuč, a 80% holesterol. Oni pak ne liče na obično kamenje. Kamenje u bubrezima je oštro i kristalasto, dok je kamenje u žučnoj kesi glatko, mekano i želatinasto, slično gustoj masti. Često osobe koje ih imaju ne pokazuju nikakve simptome. Napad obično počne uveče.

Kada to kamenje blokira izlaze jetre ili žučne kese, javlja se mučnina, povraćanje i bol (kao što je i opisano gore).

Probajte da izbegnete operaciju žučne kese, jer se njome žučna kesa potpuno otklanja, a ona vam stvarno treba. Nedavna istraživanja Univerziteta u Pitsburgu otkrila su da hirurško otklanjanje žučne kese (holecistektomija) udvostručuje rizik od raka debelog creva.

PRIRODNO LEČENJE - Za ublažavanje bola primenite 15-minutnu toplu vruća oblogu na predeo žučne kese, posle čega se ista trlja le-

dom. Ponovite to 3 puta. Tako će se ublažiti otok, upala i bol.

Za više informacija o izbacivanju kamena videti „Čišćenje jetre".

LEKOVITO BILJE - Kurkuma u čaju i hrani sprečava i leči kamen u žučnoj kesi, jer sadrži kurkumin za koji je dokazano da deluje na kamenje i povećava rastvorljivost žuči.

Sikavica sarži silimarin koji štiti jetru, ali i povećava rastvorljivost žuči.

Protiv napada žuči pijte čaj od mešavine što više sledećih biljaka: nana, klasasta metvica, mačja metvica, i druge.

Čaj od kamilice ili maslačka pomaže u rastvaranju kamenja u žučnoj kesi.

Najbolja formula za žuč je tinktura **Jetra-žuč** na bazi šarenog čkalja koja najveći efekat ima u kombinaciji sa **Čajem za detoksikaciju**.

SPREČAVANjE NASTANKA KAMENA U ŽUČNOJ KESI – Evo nekoliko predloga šta možete uraditi:

- Konzumiranje omega-3 masnih kiselina (ulje od lanenog semena je bogato njima) rastvara kamenje. Maslinovo ulje je isto dobro.

- Uzimanje 2 kašičice lecitina svakog dana momentalno povećava koncentraciju fosfolipida u žuči, čime se kamenje umanjuje i uništava.

Pijenje vode sprečava formiranje kamenja. Otkriveno je da ljudi koji imaju kamenje piju malo vode. Pola litra vode uzrokuje da se žučna kesa prazni 10-20 minuta kasnije. Ovo je način kako možete da žučnu kesu održavate čistom i u dobrom stanju; naravno, pod uslovom da ne jedete masti životinjskog porekla.

Nedostatak fizičke aktivnosti povećava rizik od nastanka kamena. Uz fizičku aktivnost holesterol se brže izbacuje iz jetre i žučne kese. Zapravo, sve ide na bolje kada ste fizički aktivni.

Interesantna je činjenica da ljudi koji ne jedu meso, mlečne proizvode i jaja skoro nikad ne oboljevaju od kamena u žučnoj kesi. Životinjska mast potpomaže njihov nastanak.

Veoma je bitno da se ne prejedate. Nemojte jesti prerađenu, prženu, šećerastu, začinjenu i brzu hranu. Previše šećera dovodi do upale žučnih kanala.

Ne upotrebljavajte alkohol, kofein i duvan.

Životinjski proteini iz hrane povećavaju rizik od kamenja, dok suprotno dejstvo imaju biljni proteini.

Jedenje jaja takođe povećava rizik, kao i manjak vitamina C.

Isti učinak imaju rafinisani ugljeni hidrati i manjak vlakana u ishrani.

Održavajte telesnu težinu malom. Gojazne žene koje su imaju preko 40 godina i koje imaju više dece najčešće oboljevaju od kamenja u žučnoj kesi.

Oralna kontraceptivna sredstva (i svi drugi lekovi koji sadrže estrogen) povećavaju zasićenost žuči holesterolom.

Kada se kamenje izbaci, jedite što više smokvi, kruški, šljivi, pomorandži, ananasa, seckanih jabuka i lubenica. Jedite što više povrća koje stimuliše rad jetre (brokoli, prokelj, kupus, keleraba i karfiol). Jedite zeleni deo maslačka, cveklu, sok od šargarepe, celer, crni luk, beli luk i paradajz.

Videti i: „Čišćenje jetre" i „Upala žučne kese" iznad.

ŽUČNA KESA - upala, holecititis

SIMPTOMI – Jak bol u gornjem desnom delu stomaka, uz groznicu, mučninu i povraćanje. Stomak je neretko krut i osetljiv na pritisak preko i ispod donjeg dela rebara na desnoj strani.

UZROCI – Kada dođe do upale žučne kese, lečenje se mora odmah primeniti. U suprotnom, obolela osoba će umreti.

Do oporavka će doći za nekoliko dana. Ipak, kod ozbiljnijih slučajeva, žučna kesa se može ispuniti gnojem. Budite oprezni tada; odmah počnite sa lečenjem. U takvom slučaju postoji mogućnost prisustva drhtavice i groznice. Zato pazite ako se pojave ova dva simptoma.

Prisustvo kamena iritira sluzokožu žučne kese. Tada je bakterijama u žuči omogućeno da napadaju zid i uzrokuju zapaljenje.

Upala žučnih kanala (holangitis) ima slične simptome kao i upala žučne kese, ali je način lečenja isti.

PRIRODNO LEČENJE - Prestanite da jedete hranu. Pijte samo vodu 2-3 dana dok ne prođe akutna faza.

Zatim pređite na sokove nekoliko dana. Od velike pomoći su sokovi od kruške, cvekle i jabuke.

Posle toga dodajte i čvršće hrane, poput isečkane sirove cvekle sa 2 kašičice maslinovog ulja, sok od svežeg limuna i sveže spremljen (nekuvan) sos od jabuka. Treba jesti što više kruški, jer su one veoma lekovite za žučnu kesu.

Ulje je neophodno u ishrani, jer ono stimuliše produkciju i eliminaciju žuči i lipaze, kao enzima

za varenje masti. Samo biljno ulje visokog kvaliteta sprečava formiranje kamena.

Nemojte jesti meso, mast, prerađene masti i ulja (uključujući margarin i maslac).

Lekovito bilje. Najvažnije je da se ne prejedate. Jedite samo male obroke.

Za lečenje žučne kese i povećanje protoka žuči, pomešajte jednake delove biljaka dan-i-noć, blaženog čkalja, hajdučke trave i kore krušine. Potopite jednu kašičicu u pola šolje hladne vode na osam sati; a onda skuvajte to i pijte po gutljaj 1-1,5 šolje dnevno.

Najbolji biljni tretman je ujutru na prazan stomak piti sok za žuč i jetru (vidi uvodni deo knjige), a nakon toga tri puta dnevno **Čaj za detoksikaciju** sa tinkturom **Jetra-žuč,** a zatim tinktutu **Detoks**.

Za više informacija videti poglavlja „Kamen u žučnoj kesi" i „Čišćenje jetre".

ZAGAĐENOST SREDINE

SIMPTOMI – Glavobolja, curenje iz nosa, depresija, umor, bronhitis, artritični bolovi i kožni osipi.

UZROCI – Naš svet je sve više zagađen i nesiguran za život. Petrohemijska industrija zagađuje vazduh, vodu i tlo. Savremena poljoprivreda dopušta prskanje biljaka sa otrovima, da bi se „pomogao njihov rast". Tu su pesticidi, herbicidi, insekticidi, fungicidi, sredstva za dimljenje i đubriva.

U hranu se stavljaju aditivi, konzervansi i veštačke boje. Hemijski i toksični otpad kao da se svuda baca.

Zagađenje unutar prostorija, u kućama, kancelarijama, fabrikama i školama je 2-5 puta veće nego napolju ispred istih, a ponekad čak i 100 puta.

U te zagađivače spadaju: azbest, životinjska dlaka, prašina sa posteljine, ugljen-monoksid, dezinfekciona sredstva, formaldehid, sprejevi za kosu, olovo, kućna higijenska sredstva, farba, buđ, polen, rastvarači, kao i otrovni dimovi i isparenja iz tepiha, određenih proizvoda od drveta, plastike, i cigareta.

PRIRODNO LEČENJE - Neophodno je da svako od nas održava svoj imunitet zdravim i jakim, a to se jedino postiže adekvatnim odmorom, izlaganjem svežem vazduhu, fizičkom aktivnošću i zdravom ishranom.

ZAPALJENJE PLUĆA (pneumonija)

SIMPTOMI – Groznica, drhtavica, bol u mišićima, kašalj, bol u grlu, krvav ispljuvak, uvećani limfni čvorovi na vratu, bol u grudima, brzo i otežano disanje i cijanoza (plavetnilo noktiju i kože usled nedostatka kiseonika).

Kod bakterijskog zapaljenja pluća, simptomi se javljaju iznenada i kašalj je suv u početku; onda se javlja izbljuvak boje rđe, a disanje postaje otežano i ubrzano. Virusni oblik ove bolesti varira po stepenu opasnosti od vremena kada se ispolji.

UZROCI – U zavisnosti od dela pluća koji je oboleo, postoje različiti oblici ove bolesti. Pneumonija je opasna infekcija pluća i bronhija. Uzrok mogu biti bakterije, virusi, grljivice ili protozoe. Kesice na plućima (koje liče na grožđe koje visi) su mesta gde se obavlja razmena kiseonika i ugljen-dioksida. Te kesice bivaju upaljene i ispunjavaju se gnojem i sluzi.

Uglavnom dolazi do infekcija gornjeg dela disajnih puteva i bronhija (poput prehlade, gripa ili možda malih boginja). Najugroženija su deca mlađa od godinu dana i ljudi stariji od 60 godina.

Bakterijska pneumonija je ozbiljnija i opasnija od virusnog tipa. Postoji i vrsta koju uzrokuju gljivice, ali pod najvećim rizikom od nje su ljudi oboleli od side.

Kod dece bol se često javlja u predelu stomaka, te ljudi misle da se radi o lošem varenju ili upali slepog creva. Zapaljenja pluća je peti vodeći uzrok smrti u Americi.

Ako se jave jaka groznica, drhtavica, plitko ubrzano disanje i plavetnilo na usnama ili koži, ili dođe do delirijuma, pozovite lekara. Ako se lečenje počne na vreme, oprezno i energično, pneumonija se može iskontrolisati i neutralisati. Nakon što prođe ta akutna faza, oboleli će biti slab narednih 4-6 sedmica.

Upotreba antibiotika za manje infekcije, poput prehlade, podstiče razvoj opasnih bakterija u bronhijama, koje kasnije mogu uzrokovati zapaljenje pluća.

PRIRODNO LEČENJE - Treba da koristite iste prirodne lekove kao i za bronhitis (videti i o problemima sa bronhijama), osim što zbog ozbiljnosti oboljenja pacijentu treba pružiti intenzivniju negu i mnogo više odmora.

Važno je unositi dovoljno tečnosti u telo, jer se tako stanjuju izlučevine u plućima i onda se lakše iskašljavaju. Povećajte vlažnost vazduha u sobi uz pomoć isparivača prohladnog vazduha. Čim se ovlaže, presvucite posteljinu, kako biste sprečili da oboleli nazebe.

Isperite nos slanom vodom, lagano je udišući i izbacujući. Grgoljite slanom vodom, a onda ponovite ispiranje nosa i grgoljenje sa mešavinom ljutića i smirne. Time ćete sprečiti da se prehlada ili grip prošire na pluća.

Ako su pluća već zahvaćena, nakon datog tretmana (gore opisanog), primenjujte tople kupke stopala i visoki (temeljni) klistir najmanje jedanput dnevno. Pijte dosta vode i uzimajte laksativno bilje, zbog pravilnog rada creva. Svaka 2 sata primenjujte tople i vruće obloge na grudi i gornji deo leđa, sa kratkom primenom hladne vode između primena vruće obloge. Držite tople obloge 10-12 minuta, a onda hladnom oblogom energično pređite preko. Ponavljajte to 3 puta u svakoj seriji. Osušite grudi, i ponavljajte seriju na svaka 2 sata. Zagrevana obloga može da se koristi između drugih tretmana i uveče.

Glavu treba rashlađivati oblogama umočenim u ledenu vodu, ako temperatura pređe 37,7 - 38 stepeni u ustima (38-39 stepeni u rektumu).

Za one koji nisu mnogo bolesni primenite toplu kupku, posle koje sledi polivanje hladnom vodom i energično brisanje suvim sunđerom.

Grejni jastuk ili termos sa vrućom vodom na grudi može da ublaži bol u grudima, mada nekima više pomaže kesa sa ledom. Kašalj je dobar za izbacivanje sluzi i zato ga ne treba spečavati lekovima. Kijajte ili kašljite u maramicu koju posle treba baciti.

Ishrana: Pijte samo tečnosti prvih nekoliko dana – voćne sokove (razblaženi sok od ananasa ili pomorandže) ili limun i vodu (bez šećera), i sl. Radite tako dok ne splasne visoka temperatura, a onda počnite da jedete čorbe sa povrćem, žitarice u celom zrnu (najbolje suve, da bi se dobro sažvakale), svež sok od šargarepe.

Brojna klinička ispitivanja dokazala su efikasnost maslačka protiv zapaljenja pluća. Ehinacea je takođe moćna, kao i beli luk i ljutić. Čaj od piskavice je veoma koristan protiv jakog kašlja. Maloj deci najbolje je da se beli luk daje u vidu kapi (iscedite beli luk). Odojčadi dajte po jednu kap, a starijoj deci po kašičicu 3 puta dnevno. Odlična je tinktura **Imuno Tonik** na bazi belog luka, kao i sok „Raketno gorivo" (recept u prvom delu knjige u odeljku sa lekovitim biljem). Špargla jača čovekov imuni sistem, a đumbir je dobar antibiotik za jaku groznicu.

Soba treba da bude topla, ali i provetrena. Zaštitite pacijenta od nazeba.

Pogledajte sledeća poglavlja: „Edem pluća", „Bronhopneumonija" i „Lobarna pneumonija", „Bronhitis", „Problemi sa bronhijama" i „Zapaljenje plućne maramice".

ZATVOR

SIMPTOMI – Stolica je čvrsta, suva i crevo se ređe prazni. Pražnjenje debelog creva je otežano.

U ostale simptome potencijalno spadaju: nelagodnost u stomaku, nedostatak energije, slab apetit, jaka glavobolja i bol u leđima.

UZROCI – „constipation" (zatvor) u prevodu sa latinskog jezika znači „nagomilan". Creva treba da se prazne svakog dana, idealno bi bilo nakon svakog obroka. Ako se to ne dešava, otpadni produkti se sporo kreću kroz debelo crevo, izlučivanje postaje bolno, a toksini se reapsorbuju u organizam, dodatno opterećujući jetru i bubrege. Svi otpadni produkti treba da se izbace iz tela u roku od 18-24 sata.

Brojni problemi su delimično uzrokovani zatvorom: neprijatan zadah iz usta, neprijatan miris tela, depresija, apendicitis, umor, gasovi, glavobolja, kila, loše varenje, malapsorpcija, proširene vene, gojaznost, nesanica i oboljenja jezika.

Toksini, koji su reapsorbovani iz creva, mogu izazvati i: migrenu, hronično nadimanje i gasove, probleme sa tiroidnom žlezdom, meningitis, miasteniju gravis.

Zatvor je učestaliji kod trudnica. Stariji ljudi često imaju zatvor, jer ne piju dovoljno vode. Isto se dešava ljudima koji imaju probleme sa kičmom, usled oštećenja određenih nerava.

Ako je zatvor česta pojava, uvek postoji mogućnost nastanka raka ili nekog drugog oboljenja creva. Ostali simptomi raka debelog creva su: jaki grčevi, krvava stolica, osetljiv i uvećan stomak i veoma stanjene fekalije. Ipak, rak može biti prisutan i kad nema ovih simptoma.

Ako se smenjuju dijareja i zatvor, možda se radi o sindromu iritirajućih creva.

PRIRODNO LEČENJE - Najvažnije je da počnete svakog dana da jedete više vlakana, da pijete više vode i da budete fizički aktivni, naročito napolju, zbog svežeg vazduha. Izbegavajte otrovne supstance i emocionalna uzbuđenja. Opus-

tite se. Izdvojte vremena da pomažete i drugim ljudima. Pratite ova uputstva i mnogi vaši problemi će nestati.

Čim se probudite ujutru, pijte toplu vodu, malo po malo. Do doručka bi trebalo da popijete litar vode. Ako se držite ovog saveta, ubrzo će vam creva proraditi. Dobar početak za još bolji dan.

Nakon doručka, i svakog obroka, prošetajte malo napolju (ili mnogo). Dišite duboko.

Što je veća količina vlakana koju unesete, to je veća i mekša stolica.

Iscedite limun u 240 ml tople vode (ili veoma tople) i popijte je ujutru čim ustanete.

Jedite manje jela za svaki obrok.

Jedite šljive ili smokve. Pijte sok od šljiva. Od koristi je i jelo od lanenog semena. I jedno i drugo omekšava stolicu. Seme bokvice je takođe dobro, ali ga odmah progutajte sa punom čašom vode (pre nego što se stvrdne).

Beta-karotin preko soka od šargarepe održavaju zdravlje sluzokože creva.

Odojčad retko imaju problema sa zatvorom, ako njihove majke redovno unose vlakna. Čaj od sladića je dobar za bebe koje imaju zatvor.

Slab čaj od kamilice se može piti. Isitnjeno seme komorača će otkloniti grčevite reakcije na jače katartike, poput sene.

Stimulantni laksativi sadrže mnogo antrakvinona, koji stimuliše pokrete mišića u crevima. Najčešće se koriste listovi sene ili kora planike. Ona je blaža od sene; sena može stvoriti laksativnu naviku, pa se ne sme koristiti duže od 10 dana.

Sena je jaka i može izazvati bol u crevima. Dodajte malo đumbira ili komorača da biste ublažili bol.

Kada je neophodno, primenite pročišćavajući klistir, da biste creva oslobodili tereta. Ipak, bolje rešenje je da se ne oslanjate na klistire.

Niski hladni klistir otklanja laksativnu naviku (zavisnost od klistira). Videti potpoglavlje „Kako prevazići zavisnost od klistira".

Za brzo delovanje, svakih pola sata popijte po veliku čašu vode, dok creva ne prorade.

Slana voda ujutru na prazan stomak je odlična za pražnjenje creva koja nisu lenja. U jedan litar vruće vode razmuti se jedna supena kašika morske soli i jedan isceđen limun. To se popije u roku od 3-10 min.

Najbolja biljna formula za otklanjanje zatvora je formula **Creva 1**.

Izbegavati - Izbegavajte koncentrisanu hranu, poput mesa, šećera i sira, jer oni uzrokuju zatvor.

Mlečni proizvodi, gazirana pića, belo brašno, so, kofein, alkohol, rafinisana i slatka rafinisana hrana ne treba da se konzumiraju, ako želite da rešite ovaj problem.

Dodaci gvožđa izazivaju zatvor, kao i lekovi protiv bolova i antidepresivi.

Zatvor ponekad izaziva osetljivost na neku hranu. Najčešće je reč o mleku, jajima, čokoladi, mesu. Neki ljudi dobiju zatvor zbog pijenja velike količine mleka.

Ako ste skloni dobijanju zatvora, nemojte koristiti previše soli.

Jednolična hrana (samo mleko ili samo zeleniš, i slično).

HIDROTERAPIJA *Povećanje peristaltičke aktivnosti* - Pijte četvrt litra do pola litra hladne vode pre doručka. Povećajte unos vlakana i jedite voća koliko želite (naročito jabuke, pomorandže i smokve, kao i kolače od mekinja, umesto hrane bez vlakana). Niski hladni klistir, graduativni klistir, vruća obloga na jetru 2 puta dnevno, sa zagrevanom oblogom između primena. Topla abdominalna obloga uveče, masaža stomaka, hladan lepezasti tuš na stomak, hladni mlazni tuš na kičmu, hladan tuš za tabane 1-3 minuta, hladna trljajuća sedeća kupka na 21-24 stepena 5-20 minuta. Nemojte potpuno isprazniti debelo crevo, već primenjujte niske hladne klistire, a ne velike količine tople vode, osim kad je neophodno: u slučajevima autointoksikacije ili otklanjanja stvrdnutih i sabijenih fekalija. Ako je neophodno, u rektum ubacite (što dublje) malu gazicu, vatu natopljenu lanenim uljem ili glicerinom. Radite tako noću ili pre doručka, do sledećeg pražnjenja creva.

Povećanje aktivnosti crevnih žlezda – Četvrt do pola litra vode pred spavanje da se ubaci preko klistira i da se zadrži tokom noći. Masaža stomaka i topla abdominalna obloga bez plastičnog materijala.

Otklanjanje nagomilanih fekalija – Visok (temeljni) topli klistir ili klistiranje debelog creva toplom vodom, neutralni klistir, ubacivanje ulja (preko klistir, zadržava se tokom noći). Primenjuje se sve dok se skroz ne isprazne creva; posle toga ubacite četvrt litra vode na 21-24 stepena, radi smirivanja creva.

Sporost debelog creva – Postepeni klistir, hladan lepezasti tuš na stomak i deo kičme u ravni

sa njim, hladna tekuća kupka stopala, hladna trljajuća sedeća kupka, topla abdominalna obloga bez plastičnog materijala koja se menja svaka 4 sata.

Jačanje stomačnih mišića – Hladan lepezasti tuš (sprej), hladan tuš za tabane, mlazni tuš na stomak, hladna abdominalna obloga koja se menja svaka 4 sata bez nepropustljivog materijala. Masaža i specijalne vežbe, naročito podizanje glave i podizanje nogu iz ležećeg položaja, na leđima.

Entorptoza – Povratite proširena creva u svoj položaj, ojačajte stomačne mišiće kao što je gore opisano, ispravan položaj pri sedenju, pojas za stomak.

Hemoroidi – Dugotrajna hladna sedeća kupka, prohladni analni tuš, hladna obloga na predeo anusa, niski hladan klistira. Ako je prisutna upala, odmarajte u krevetu. Vruća obloge na gluteus, posle koje sledi hladna obloga. Primena vruće obloga se ponavlja na svaka 3 sata.

Bol – 1) ako je zbog fistule: primena tople vode, sedenje iznad tople pare, 2) ako je zbog izritiranog rektuma: klistiranje toplom vodom, 3) ako je zbog bola u stomaku: odvodna obloga, odvodni tuš, topli klistir na 43 stepena, posle koje sledi niski prohladni klistir i odvodna sedeća kupka.

Ublažavanje zgrčenosti mišićnog sfinktera – Dugotrajna neutralna ili topla sedeća kupka, klistiranje toplom vodom, klistiranje vrućom vodom i tople vruće obloge na gluteus (zadnjicu).

Povratiti osetljivost rektuma – Klistiranje naizmenično toplom i hladnom vodom, hladan tuš na donji deo leđa i gluteus, plitka hladna sedeća kupka, hladni analni tuš, neizmenični analni tuš.

Kontraindikacije – Nemojte nikad koristiti metode preznojavanja, jer one mogu izazvati zatvor. Takođe, nemojte previše primenjivati vruće obloge i tople klistire. Ako se klistir primenjuje svakog dana, temperatura poslednje klistire mora biti 18-24 stepena, kako bi došlo do toničnog (okrepljujućeg) efekta.

Opšte metode – Svaki slučaj mora posebno da se prouči i da se kod svakog pronađe uzrok ili uzroci problema. Najvažniji slučajevi su sledeći: atonično stanje creva usled poremećene ili defektivne inervacije, smanjenog izlučivanja iz creva ili abnormalne apsorpcije crevnog lučenja, što dovodi do stvaranja neobično suve i čvrste fekalne mase, sporosti debelog creva kojim je omogućena akumulacija, relaksacija i slabljenje stomačnih mišića sa smanjenom intraabdominalnom tenzijom, hemoroidima i drugim oboljenjima rektuma, ispadanje debelog creva iz unutrašnjosti stomaka, gubitak normalne osetljivosti rektuma i grčevi analnog mišićnog sfinktera.

ZMIJA - ujed

SIMPTOMI - Jedna ili dve rupice uz prisustvo jakog bola, često praćeni mučninom, povraćanjem i nesvesticom.

UZROCI - Postoje razne vrste otrovnica. U jednu vrstu spada zvečarka, koja ima jednu duboku jamicu, osetljivu na toplotu, sa obe strane glave. Ona brzo napada, ujeda i onda se odmah povlači. Njihov otrov sadrži jedinjenje koje truje krv.

S druge strane, postoje zmije koje ne skaču, ali kada ugrizu za meso, ne puštaju ga odmah, već moraju da duže zadrže ugriz kako bi ispustile otrov, koji deluje na nervni sistem.

Opasnost od zmijskog ujeda nastaje ako otrov dosegne srce, i ako taj otrov deluje na krv i nervni sistem. Zmijski otrov deluje veoma brzo, bez obzira o kojoj je zmiji otrovnici reč. Najveća je opasnost po život ako zmija ujede dete ili staru osobu, ako otrov dosegne srce, ako uđe velika količina otrova ili ako se odmah ne primeni lečenje radi izbacivanja otrova iz tela.

Ako se odmah nešto ne preduzme, može doći do smrti. Ako ne dođe do smrti, nakon početnog bola i šoka, dolazi do masivnog oštećenja tkiva: gnojenja, gangrene, propadanja tkiva i krvarenja. Ako se to desi, onda će vreme izlečenja i oporavka biti duže.

U većini slučajeva, do zmijskog ujeda dođe u periodu između izlaska i zalaska sunca. Ujed neotrovnih zmija tretira se sa antibiotičkim biljem ili lekovima, kako ne bi došlo do infekcije. Ako niste sigurni da li je zmija otrovna ili ne, a ubili ste je, možete je poneti sa sobom u kliniku radi identifikacije.

Postoji izreka za prepoznavanje otrovnih zmija: „Crveno, pa crno, drugar je; ali crno, pa žuto, ubi je".

PRIRODNO LEČENJE - Kašna obloga od gline je trenutno najpreporučljivija metoda: Ostanite mirni. Primenite debelu vlažnu kašnu oblogu od gline (ili još bolje, od aktivnog uglja u prahu pomešanog sa vlažnom glinom). Odmah lezite i ostanite u tom položaju sledeća dva sata. Ova obloga će izvući otrov iz rane.

Možete primeniti isisavanje otrova. Nosite sa sobom mali ručni sukcioni ekstraktor, radi momentalnog izvlačenja otrova iz rane. Radite tako u sledećih pola sata.

- isisavanje otrova može da se obavi i uz pomoć termosa, koji se prvo zagreje, pa primeni. Kada se isti ohladi, dolazi do formiranja vakuma.

- druga metoda je da se iseče onaj zadnji veliki deo plastične pipete (injekcije, brizgalice), da se potom primeni na mesto ugriza i onda da se povuče klip.

- ako ne postoji drugi način da se izvuče otrov, onda neko treba da osobi koju je ugrizla zmija isisa otrov, a pritom stalno da ispljuva krv, tokom perioda od pola sata. Osoba koja to radi ne sme da ima nikakve ranice u ustima.

- nekada se smatralo da treba da se iseče koža na mestu između dve rupice od ujeda zmije, kako bi se više krvi i otrova isisalo. Danas se smatra da ne treba koža da se seče, već samo da se isisava. Najbolje bi bilo da se isisava i ispljuva otrov tokom nekoliko minuta; tako će se i površina kože očistiti. A zatim, može da se koža iseče uzduž, tako da može bolje da se isisava. Međutim, kada se nađete u takvoj kriznoj situaciji, uradite ono što vam se čini najboljim rešenjem.

- to sečenje kože radi isisavanja zmijskog otrova treba da se primenjuje samo ako je medicinska hitna pomoć udaljena nekoliko sati, i ako se ugriz nalazi na ruci ili nozi. Treba da se primeni čim se postavi zatezni čvrst zavoj kako treba.

- oštar nož ili sečivo sterilišite uz pomoć vatre ili malo alkohola, a onda uzduž, ne popreko, napravite posekotinu duboku po 3 mm, tako da ako bude neophodno, napravite i dve posekotine.

- 30-60 minuta isisavajte otrov i ispljuvajte ga. Potom isperite usta (zmijski otrov nije otrov za stomak, već je opasan samo ako uđe u krvotok). Isperite i ranu, pa je zavijte.

METODA SA ČVRSTIM ZAVOJEM - Ako je medicinska pomoć daleko od vas, duže od 30 minuta, i ako vas je zmija ugrizla za ruku ili nogu, medicinska metoda koja se preporučuje jeste primena zateznog čvrstog zavoja na predeo između rane i srca, tokom prvih 5 minuta nakon ugriza: Treba da legnete, da ostanete mirni i u toplom, i da vam neko stavi taj zavoj iznad ekstremiteta na kojem se nalazi rana. (Malopre opisana metoda sa kašnom oblogom od gline, pak, mnogo je bolja.) Ovaj čvrsti zavoj treba da bude 5-10 cm iznad ugriza i da bude dovoljno zategnut da zaustavi protok otrovane krvi (ali ne toliko da zaustavi arterijsku cirkulaciju, već i dovoljno labav da može jedan prst da se stavi između njega i kože, i da može puls da se oseti ispod mesta ugriza). Na svakih 10 minuta olabavite zavoj na 15 sekundi. Ako otok dospe do zavoja, treba da se ostavi tako, i da se stavi još jedan zavoj par centimetara iznad.

OSTALO - Postoje posebni serumi protiv zmijskog otrova u prodaji, za različite vrste zmija. Naučite kako da prepoznate vrstu zmije u svom okruženju.

- uzmite velike doze vitamina C preko kivija, limuna, narandže i dr.

- koristite tinkture za jačanje imuniteta - **Imuno Plus** na bazi ehinacee i **Imuno Tonik** na bazi belog luka.

- ugrižena osoba treba da ostane mirna. Uzbuđenje ubrzava protok krvi do srca.

- u većini slučajeva ne dolazi do smrti, ali budite spremni na sve što može da se desi.

- nemojte konzumirati alkohol, misleći da će vam to pomoći. Neće.

- uzmite uglja iz logorske vatre, pomešajte sa vodom i popijte, i to pola čaše vode sa 1 kašičicom uglja, na svakih 15 minuta dok ne prođe opasnost, ili uzmite 4 tablete (ili kapsule) aktivnog uglja iz apoteke.

- ako možete, nekoliko sati kasnije primenite parnu kupku ili nešto slično tome, kako biste izbacili otrov preko znoja.

- za sve to vreme ne treba da jedete ništa od hrane.

- ne stavljajte led ili hladnu oblogu na mesto ugriza, jer ćete time odvesti krv do srca.

- ako i nakon nekoliko sati mesto ugriza i dalje bude otečeno i bolno, stavite petrolej u oblogu, i nanesite je. To će pomoći da se otrov neutrališe. Druga metoda je da izdrobite sirov crni luk i da ga potom nanesete na kožu. Držite ga tu dok se ne oseti neprijatan miris (ne misli se na miris luka). Zatim sklonite luk, isperite taj deo tela, i onda nastavite sa primenom luka dok bol ne prestane. Crni luk izvlači otrov.

- rutvica može izbaciti otrov. Popijte čaj ili ga primenite na ranu.

- stavljanje alkohola na mesto ugriza nije ni od kakve koristi, i može samo da ubrza protok otrova.

- sažvakajte i potom progutajte 10 tableta aktivnog uglja zajedno sa vodom. Uzmite još neko-

liko tableta, zdrobite ih i stavite na mesto ugriza kao oblogu. Ugalj će izvući otrov ako se odmah primeni.

PREVENCIJA - Kada idete na planinarenje ili kampovanje, ponesite sa sobom sukcijski ekstraktor, aktivni ugalj, voće bogato vitaminom C i mobilni telefon. Držite se utabanih staza. A ako se nalazite u zemlji gde ima dosta zmija, nosite na donjem delu nogu zaštitnike, koji se mogu kupiti u prodavnici.

ZRAČENJE

SIMPTOMI I OBOLJENJA – Vrtoglavica, psihički zamor, zamor očiju, jaka glavobolja, katarakta i mučnina.

GDE SE NALAZI – Rendgensko snimanje u medicini i stomatologiji, građevinski materijali koji sadrže radon ili uranijum. Zračenje dolazi i od eksplozije atomske bombe i terorističke „prljave bombe".

Kada zračenje dođe u kontakt sa ljudskom ćelijom, ono je menja, oštećuje i uništava. Ako dođe do oštećenja DNK ćelije, onda se mogu javiti genetske mutacije na potomstvu obolele osobe. U kolikoj god meri da se izložite zračenju, ono je veoma opasno po zdravlje ljudi.

Stroncijum-90 i jod-131, koji nastaju pri eksploziji atomske bombe, naročito su štetni, jer imaju kratak poluraspad i jer ih telo lako apsorbuje.

REŠENjA – Izbegavajte izvore zračenja (radijacije) i sredinu koja je izloženja njoj. Da biste se zaštitili od radioaktivnosti, potrebno je da unesete u telo dovoljno neradioaktivnih elemenata preko hrane. 1) Ako ne unosite dovoljno kalcijuma, vaše telo će apsorbovati radioaktivni stroncijum-90 iz vazduha. 2) Kupite bočicu joda, i nanesite ga malo na gornji deo stopala (ili na unutrašnju stranu butine). Ako boja nestane u roku od 24 sata, stavite još malo (previše joda je štetno). Vaše telo će ga upiti i tako zaštititi od štetnosti radioaktivnog joda (joda-131), koji uništava štitnu žlezdu.

- tokom atomskog napada, velike količine vitamina C će vam pomoći da se zaštitite. Obavezno uzimajte tada i više kalcijuma i joda.

- u hranu koja štiti od zračenja spadaju: sveže voće, povrće, žitarice u celom zrnu i mahunarke.

- hrana koja oslabljuje zaštitu od zračenja je: meso, piletina, mlečni proizvodi, šećer, rafinisana hrana i hrana koja sadrži aditive.

- pušači su pod većim rizikom od nastanka problema sa zdravljem usled prisustva radona u kući.

- nemojte ići na rendgen snimanje ako nema stvarnih razloga za tim. Nemojte ići ako ste trudni.

- izbegavajte rad u laboratoriji sa X-zracima, jer ako budete radili tamo, onda ćete postepeno povećavati ozračenost svog organizma.

- za više informacija videti poglavlja: „Trovanje hemioterapijom i terapijom zračenja", „Hemijsko trovanje" i poglavlje o tiroidnoj žlezdi.

ZUBI - osetljivost

SIMPTOMI – Zubi su postali veoma osetljivi na hladno i vruće.

UZROCI – Uništen je deo gleđi koja štiti zube. Uzrok je prejako čišćenje zuba, neumereneo odgrizanje hrane, navika grickanja olovki, škrgutanje zubima (vidi poglavlje „Bruksizam") ili nepravilna ishrana.

PRIRODNO LEČENJE - Vitamin B_1 (tiamin) će ublažiti osetljivost na bol. Uzimajte ga preko hrane.

Kalcijum-hidroksiapatit je vrsta kalcijuma koja pomaže obnovi zubne gleđi, čineći vaše zube manje osetljivim.

Pomešajte 1/4 kašičice isitnjenog karanfilića sa nekoliko kapi vode, i to stavljajte na osetljivi zub nakon svakog obroka.

Pomešajte jednake količine tečnih ekstrakta piskavice, hrastove kore i rastavića. Stavite 7 kapi na osetljive zube (ali ne na one koji imaju rupu u sebi), a koristite i za ispiranje usta svakog jutra i večeri. Piskavica godi nervima, hrastova kora učvršćuje i čisti desni, a rastavić smanjuje krvarenje.

Videti i poglavlje „Povlačenje desni".

ZUBNI KAMENAC (obojeni zubi)

SIMPTOMI – Zubi imaju crne i žute boje na sebi više nego što bi trebalo.

UZROCI – Prava boja zuba nije bela, već svetlo-žuta. Ipak, kako čovek stari, oni obično postaju tamniji i žuti.

Glavni uzrok „bojenja zuba" jesu kafa i cigarete. Prestanite sa njihovim korišćenjem i izgledaćete bolje. A i osećaćete se bolje.

PRIRODNO LEČENJE - Isperite zube od hrane nakon svakog obroka. Očistite ih svaki put kad završite sa jelom. Čistite ih svežim jagodama.

Stavite jagodu na četkicu i perite zube kao što ih inače perete.

Perite zube sa ugljem u prahu, a isperite ih sodom-bikarbonom. Veći deo boje na zubima je kisele prirode. Zato ih soda neutrališe i otklanja. Električna četkica za zube otklanja više kamenca od obične. Imajte pritom na umu da prejako čišćenje zuba može da ošteti zubnu gleđ. Abrazivi za beljenje zuba koji se nalaze u pastama za zube imaju još gori efekat. Budite oprezni. Vi želite bele zube, ali želite i da zubi ostanu.

Pošto već govorimo o uništavanju zuba, najbolji način da to učinite jeste da pijete kokakolu. Kola pića sadrže fosfornu kiselinu, koja uništava vaše zube. Ova kiselina topi alkalne zube, dok se fosfor odmah vezuje za kalcijum i odnosi ga sa sobom. Stavite zub u koka-kolu; nestaće za veoma kratko vreme.

ZUBOBOLJA

SIMPTOMI – Jedan od vaših zuba vas mnogo boli.

UZROK – Glavni uzrok jeste „moderna" hrana koju mnogi jedu. Pre oko 50 godina jedan zubar je putovao po svetu i posećivao domorodačka plemena koja nikada nisu okusila zapadnjačku hranu. Otkrio je da su pripadnici tih plemena imali jake zube i da nisu imali šupljine u njima.

PRIRODNO LEČENJE – Za ublažavanje zubobolje pre nego što odete kod zubara, evo nekoliko sugestija:

Energično isperite usta velikom količinom mlake vode. Ako vas zub boli zbog hrane koja se zaglavila, ovo bi trebalo da reši problem. Probajte da nežno primenite konac za zube.

Pomešajte jednu kašičicu soli sa čašom vode, koja ima temperaturu tela. Promućkajte usta brzo ovom slanom vodom i ispljunite je. Radite tako nakon svakog jela i pred spavanje.

Topla voda kada se malo drži u ustima može ublažiti bol.

Ulje karanfilića sadrži eugenol – ovaj anestetik i antiseptik snažno deluje protiv zubobolje. Uz pomoć štapića za uši nanesite na zub 1-2 kapi ovog ulja. Ako je previše jako, razblažite ga maslinovim uljem. Ulje od karanfilića stavite na oboleli zub, ali nemojte ga progutati.

I đumbir i ljuta paprika umnogome ublažuju bol. Napravite smesu, umočite u nju malo vate, iscedite i stavite na zub, bez dodirivanja desni.

Stavite malo ljute paprike u sirće, brzo time promućkajte usta i ispljunite.

Stavite u usta tabletu uglja u usta i uz pomoć jezika i obraza pritisnite ga uz natečene desni kod korena zuba koji vas boli.

Pijte 1-2 šolje čaja od divizme ili žvaćite metvicu.

Čaj od kamilice ili hmelja će vas malo opustiti.

Izgnječite koren bokvice i stavite ga na obraz kod zuba.

Iseckani beli luk ili sveže izrendan ren mogu da se stave na zub.

Susam sadrži 7 sastojaka koji ublažavaju bol. Stavite jedan deo susama u dva dela vode, kuvajte dok ne ispari polovina vode i onda primenite na zub. Ovo je stari kineski lek.

Smirna pomaže u smirivanju infekcija u ustima.

Za trenutno ublažavanje bola, od ulja od karanfilića i cink-oksida u prahu napravite smesu. Ovo će zaštiti šupljine od ulaska hrane.

Žvaćite koru od vrbe, jer ona sadrži salicin koji ublažava bol.

Nemojte prinositi ništa toplo na zub ili obraz. Ako ima infekcije, toplota će je privući na spoljni deo vilice i pogoršati celu situaciju.

Stavite kocku leda nežno na obolelo mesto i gurajte napred-nazad 5-7 minuta. Efekat trljanja bi trebalo da neutrališe signal bola, koji mora da putuje istim nervnim putem kao i signal od trljanja ledom.

Stavljajte led na obraz gde je oboleli zub 3-4 puta dnevno po 15 minuta.

Nemojte jesti na toj strani vilice.

Za ublažavanje infekcije u ustima, vatom nanesite na zub nekoliko kapi ekstrakta ljutića i uveče ga primenite na otok.

Pojedini ljudi su otrkili kako samo njihovo telo može da se izbori sa infekcijom: čim se javi zubobolja, oni odmah preskoče jedan obrok, odmaraju, uzimaju vitamin C preko biljaka, više se odmaraju i žive veoma umerenim načinom života u sledećih nekoliko dana.

IZBIJEN ZUB

SIMPTOMI – Zub je delimično ili potpuno izašao iz svoje duplje, usled snažnog udarca u vilicu.

UZROCI – Deci često otpadne zub nekim nesrećnim slučajem; problem je samo onda kada ispadne sekundarni (stalni) zub. Razlog tome je što primarni (mlečni) zubi bivaju zamenjeni stalnim zubima.

Ova pojava je češća kod muškaraca (tinejdžera i odraslih), jer oni više učestvuju u sportovima sa kontaktom. Najčešće su u pitanju prednji zubi.

PRIRODNO LEČENJE - Ako je zub delimično izdvojen iz svoje duplje, odmah idite kod zubara ili u urgentni centar.

Ako je zub u potpunosti otpao, brzo ga vratite u duplju, ako je moguće. Ako nije, stavite ga u čašu mleka ili slane vode, ili ga zavijte u čistuv vlažnu tkaninu. Zatim požurite do zubara ili urgentnog centra. Zub će se ponovo spojiti sa vilicom u 90% slučajeva, ako se isti vrati u duplju u roku od 30 minuta od vremena kada je ispao.

Zubar će zub vratiti na svoje mesto i pričvrstiće ga za drugi zub na 10-14 dana, kako se ne bi pomerao.

Ali, ako je zub skroz izbijen, zubar će možda morati da radi na kanalu korena, jer je pulpa (u kojoj se nalaze nervi i krvni sudovi) uništena. Ponekad je potrebno da se umesto starog stavi veštački zub.

U pojedinim slučajevima zub se proguta. Tada bi trebalo uraditi rendgenski snimak, kako bi se utvrdilo da zub nije dospeo u pluća.

IZRASLINE (masne ciste, steatomi)

SIMPTOMI – Spororastuće benigne, cistične, potkožne izrasline koje lične na tumor. Sadrže lojni materijal (kožni loj i proteine) i često se javljaju na glavi, ušima, leđima ili mošnicama. Veličine od zrna graška do loptice za golf, bezbolne su, izgledaju meko, ali su tvrde. Tu spadaju i bubuljice. Mogu se inficirati bakterijom i da postanu apscesi.

PRIRODNO LEČENJE - napravi se mali rez na donjoj ivici ciste. Iznutra se sve izbaci uz pomoć hidrogen-peroksida. Ako je cista velika, zid mora da se odstrani da se ne bi stalno punila. Potom se stavi sterilna gaza preko i unutra, koja se menja svakoga dana, kako bi se cista sušila tokom 7-10 dana.

- primenite ljutić ili ulje od čajnog drveta, zbog infekcije. Primenite biljni čaj od leske ili kore belog hrasta radi upijanja loja iz ciste.

- da se ne bi razvijale i ponovo pojavljivale, jedite laganu hranu, bez mnogo proteina. Nemojte konzumirati masti, naročito ne zasićene masti i svu prženu hranu, sir, čokoladu, puter, margarin i mlečne proizvode, kao ni duvan, nikotin i produkte sa kofeinom.

- videti i odeljke „Bradavice" i „Rak kože".

IMPETIGO

SIMPTOMI I UZROCI – Posekotine, poderotine, ujedi i ubodi insekata stvaraju slobodan prolaz bakterijama. Pojavljuje se crvenilo uz otok koji liči na plik. Tečnost je boje slame. Ako se ne češe, oštećenje nestaje u roku od 4-6 dana, i formira se korica boje meda koja polako zarasta. Koža ispod može da izgubi svoju boju i da mesecima ostane bleda. Češanjem uglavnom dolazi do većih oštećenja kože i infekcija se širi. Najčešće se javlja na licu, pa na šakama i rukama, i na kraju na stopalima i nogama.

Impetigo je kožno oboljenje koje izaziva streptokoka. Najviše se javlja kod dece (naročito one uzrasta 2-8 godina i neuhranjene dece), i to tokom letnjih meseci. Ljudi iz siromašnijih društvenih slojeva koji žive zbijeni na jednom mestu imaju najviše šansi da se zaraze. Imeptigo se mora shvatiti ozbiljno. Ako se zanemari, može izazvati čireve i druge komplikacije na koži. Ako se ne leči može doći do infekcije dubljih delova kože.

PRIRODNO LEČENJE - Impetigo je zapravo jedan od prvih znakova slabosti imunog sistema, koji dozvoljava na se na koži razvijaju organizmi, to jest, neko oboljenje. Stoga se imuni sistem mora ojačati.

- potrebna je pravilna ishrana, kao i odgovarajući higijenski uslovi života.

- kod nekih alergije na hranu (poput mleka, pšenice, soje) ili kontaktni dermatitis (deterdženti na odeći) slabe imuni sistem, omogućavajući nastanak impetiga.

- neophodna je stroga higijena radi sprečavanja prenosa infekcije na druge delova tela ili druge ljude.

- vitamin A je neophodan za zdravu kožu. Dajte detetu dovoljno namirnica bogati vitaminima. Uzmite namirnice bogate vitaminom C zbog rada creva.

- primenite na oboleli deo bornu kiselinu i lekovito bilje poput gaveza, ljutića ili ehinacee.

- nanesite ulje od belog luka isceđen iz kapsule.

- korisno je da se svakoga dana kupate u vodi sa sapunicom, na svaka 4 sata. Kod težih slučajeva možda je potrebna malo slanija voda ili primena hidrogen-peroksida (3 dela vode na 1 deo troprocentnog peroksida). Na korice primenjujte potopljene ili tople obloge.

- otklanjanje korice doprinosi bržem zalečenju. Za teško otklonive kraste možda bude bio potreban rastvor sa jednom kašičicom izbeljivača u jednom litru vode. Mala količina deterdženta za pranje sudova, kada se doda u ovaj rastvor, pomoći će mu da prodre bolje.

- nakon otklanjanja korica, primenite naizmeničnu oblogu: vruća obloga (43-46 stepeni) tokom 3 minuta, pa hladna obloga isceđena iz ledene vode tokom 30 sekundi, i tako se svaki put menja po 5 puta. Preko noći se može držati kašna obloga sa ugljem.

- koristite papirne, a ne platnene maramice. Svako treba da ima sopstvene peškire. Često perite ruke. Dok infekcija traje, neka vam nokti budu kratki i čisti. Svakodnevno menjajte navlaku za jastuk i posteljinu, i kuvajte ih sve 10 minuta. Ako je moguće, dete izolujte.

- od pomoći su izlaganje vazduhu i suncu, ali nemojte plivati.

- ako se impetigo pojavi na glavi, skratite kosu da bi se mogao lečiti.

- videti odeljak „Kožna oboljenja".

IMUNI SISTEM (poremećaj ili slabljenje)

SIMPTOMI – Imuni sistem je taj koji se bori protiv infekcija. On to čini uz pomoć odbrambenih mehanizama protiv bakterija. Njegova antitela i antitoksini prepoznaju strana tela i šalju bela krvna zrnca da ih napadnu. Kada je imuni sistem oslabljen, čovek teže izlazi na kraj sa Apštajn-Bar virusom, kandidijazom, alergijama na hranu, artritisom, multipl sklerozom, rakom, itd. Tada infekcije lakše nastaju. Čovek je tada skloniji prehladama, infekcijama i virusima.

UZROCI – Postoje dve vrste poremećaja imunog sistema: prva vrsta je slabost imunog sistema kada telo nema dovoljno odbrane da se suprostavi određenom patogenu, te ga bolest preuzima. Sida i kandidijaza su primer za ovo. Dok drugu vrstu predstavlja preterana reakcija imunog sistema, kada je telo veoma osetljivo na antigene (alergije) ili kada napada sopstveno tkivo (multipl skleroza).

U autoimune poremećaje spadaju najrazličitija stanja, od reumatoidnog artritisa pa sve do oboljenja bubrega. Stalan stres, hronične alergije i hronične infekcije mogu da iscrpe imuni sistem. Medicinski lekovi, poput kortizona, prednizona i hemioterapije, uzrokuju imunodepresiju! Čuvajte ih se! U ostale uzroke slabljenja imunog sistema spadaju vakcinacija i imunizacija protiv uobičajenih dečijih i epidemičnih bolesti. Najveća žrtva slabljenja imunog sistema jeste tiroidna žlezda. Ona je veoma važna, jer stvara tzv. T-ćelije pomagače.

Dugotrajan stres, izlaganje toksičnim hemikalijama i zračenje mogu da oslabe imuni sistem. Teže infekcije mogu biti i uzrok i posledica takvog stanja. Primer za to su alergije (zbog poremećaja imunog sistema) koje prate teže slučajeve reumatične groznice, hepatitisa, mononukleoze i drugih akutnih virusnih i bakterijskih oboljenja. Nedostatak odmora predstavlja još jedan uzrok.

Uzrok može biti i nedostatak određenih hranljivih sastojaka. Pojedini stručnjaci za prirodno lečenje smatraju da se svaka vrsta infektivne bolesti može okarakterisati kao problem sa imunim sistemom.

Uzimanje aspirina je povezano sa Rejovim sindromom, astmom, rođenjem bebe sa malom težinom i defektima pri rođenju. Meso sadrži hormone, antibiotike i bakterije koji izazivaju bolesti. Alkohol, nikotin, kofein, čokolada i ishrana sa dosta šećera slabe imuni sistem. Zagađenje vazduha je još jedan problem (idite iz gradova!). Narkotici (marihuana, kokain i morfinske droge) su još jedan od uzročnika.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite što više svežeg voća i povrća. Odgovarajuću dozu proteina uzimajte iz povrća, a ne iz mesa. Jedite brokoli, prokelj, kupus, crni luk, beli luk i sličnu hranu. Jedite cela zrna žitarica, orašaste plodove i mahunarke. Nemojte jesti rafinisanu hranu. Živite uravnoteženim načinom života, u dovoljnoj meri se izlažući suncu i vazduhu, i imajući dovoljno odmora.

Naročito su korisne namirnice bogate vitaminom A (sok od šargarepe), koje su zajedno sa vitaminom C možda najvažniji vitamini za imuni sistem. Esencijalne masne kiseline (kao one u lanenom semenu), kao i namirnice bogate vitaminima B i E su od velike koristi.

U imunostimulišuće bolje spadaju: koren ehinacee, maslačak, crvena detelina, beli luk i lucerka.

ISCRPLJENOST USLED VRUĆINE

SIMPTOMI – Žeđ, opšta slabost, mlitavost, umor, gubitak apetita, glavobolja, vrtoglavica, mučnina, povraćanje. Ponekad srce brže kuca.

Iscrpljenost usled vrućine manje je opasna od sunčanice (toplotnog udara), i može da se pojavi tek nakon nekoliko dana izlaganja suncu. Gubitak tečnosti može dovesti do smanjenja zapremine krvi i slabljenja toplotne regulacije, pa čak i šoka.

UZROCI – Najčešće nedostatak vode (dehidracija), a ređe nedostatak soli u ishrani. Kada se znojimo, gubimo i vodu i so (natrijum i kalijum).

PRIRODNO LEČENJE - Treba se odmah skloniti sa sunca, da se ne telesna temperatura ne bi povišavala i da telo ne bi više gubilo vodu i so. Pijte velike količine cađenih sokova od povrća i voća, kako biste zamenili vodu i elektrolite izgubljene tokom znojenja. Sama voda ne može da zameni elektrolite. Čorbe od povrća punog kalijuma (od kupusa, na primer) su od koristi.

Polijte vodu preko svoje glave i majice. Može se primeniti topla kupka celog tela, 3-8 minuta, zatim metoda sa toplim ćebetom, vruć klistir, posle kojeg odmah sledi hladno trljanje, a nakon toga: trljanje hladnim vlažnim čarpavom, i zamotavanje u toplu ćebad.

Treba izbegavati slane namirnice jer one povećavaju količinu soli u stomaku i zadržavaju duže tečnosti duže.

Nemojte raditi tokom sredine dana po najvećoj vrućini. Nosite kapu i majicu svetle boje.

Pogledajte *Sunčanica.*

ISPUCALE RUKE

SIMPTOMI – Crvene, suve ruke sa ispucalom kožom.

UZROCI – Slaba vlažnost tokom jeseni i zime suši i iritira kožu. Koža starijih ljudi sadrži manje prirodnih ulja. Tada dolazi do problema.

PRIRODNO LEČENJE - Voda otklanja ulja sa kože. Posebna vrsta vode je naročito štetna po tom pitanju: voda sa sapunom. Voda kojom se pere posuđe ne samo da otklanja ulje sa tanjira, već i sa vaše kože. To je jedan od razloga zašto su vaše šake ispucale, ali ne i cele ruke! Kada perete ruke, perite samo dlanove, a ne i gronji deo šaka, koji se brže suši jer je tu koža tanja.

- nakratko potopite ruke u toplu vodu (bez sapuna). Dok to radite, deo vode će upiti suva koža. Zatim ih obrišite tapkanjem i nežno istrljajte sa malo biljnog ulja.

- ono što je na vašoj koži, telo upija u sebe. Zato se pazite svih vrsta krema i losiona iz prodavnica. Proizvođači istih nisu u obavezi da ih opskrbe hranljivim sastojcima. A telo upija sve te proizvode i mora da se izbori sa njima.

- masirajte ruke sa nekoliko kapi glicerina ili maslinovog ulja u kombinaciji sa nekoliko kapi ulja od limuna (ima ih apotekama), pre spavanja.

- stavite ulje na ruke pred spavanje i navucite pamučne rukavice na njih.

- ventilatori sa vrućim vazduhom mogu da osuše ruke. Koristite peškir umesto takvih sprava.

- nosite bele pamučne rukavice dok radite nešto. Kod težih poslova, koristite kožne rukavice. Ako je moguće, ne koristite najlonske rukavice, jer će one samo pogoršati problem! Plastika zarobljava vlagu unutra i onemogućava koži da diše.

- koristite neku četku sa dužom drškom za pranje posuđa.

- dobro izmeljite nekuvanu (ili kuvanu) ovsenu kašu. Stavite je na ruke da bi koža smekšala i zalečila se. Možete je dodati i u kupku.

- primenite gel iz listova obične aloje, radi lečenja ispucalih ruku, usana i manjih opekotina.

- pomešajte sok od svežeg praziluka sa biljnim uljem, i to namažite na ruke.

- videti ispod odeljak „Ispucale usne".

ISPUCALE USNE

SIMPTOMI – Naprsle i ispucane usne.

UZROCI – Slaba vlažnost, sunčeva svetlost, vetar, niske temperature i nedostatak masnoće na usnama.

PRIRODNO LEČENJE - Namirnice bogate vitaminima B_2, B_6 i inaktivisani pivski kvasac pomažu ispucalim usnama. Nedostatak vitamina B_2 izaziva brazdanje, ljuštenje i pucanja usana, te se na njenim krajevima javljaju pukotine (kelitis), i vremenom dolazi do sužavanja gornje usne. Nedostatak vitamina B_6 dovodi do ranica na usnama.

- folna i pantotenska kiselina, zajedno sa drugim vitaminima B grupe, često sprečava pojavu ranica na usnama i slične probleme.

- primenite vitamin E iz izbušene kapsule radi zalečenja usni.

- kalcijum održava celovitost ćelija, dok nezasićene masne kiseline (najbolje je ulje od lanenog semena) i magnezijum pomažu u njegovoj apsorpciji. Uzimajte namirnice bogate kalcijumom

i magneezijumom, i 1 kašičicu ulja od lanenog semena.

- uzimajte namirnice bogate vitaminima i mineralima.

Ostale metode lečenja

- nemojte lizati usne. Tako se isušuju. Povremeno stavljajte po malo biljnog ulja na njih.

- usne su suve ako ne pijete dovoljno vode. Pijte najmanje 8 čaša vode dnevno.

- pasta za zube isušuje usne. Umesto toga koristite četkicu i glinu.

- hronična pojava ranica na usnama može biti uzrokovana alergijskim reakcijama na hranu, sastojke žvakaćih guma, kozmetičkih preparata, tečnošću za ispiranje usta ili pastom za zube. Eksperimentišite sa ovim stvarima, pa saznajte sami šta je uzrok.

- trljajte prstom niz svoj nos, a potom pređite na usne. Tako će se prirodna ulja vratiti u njih.

- možete da stavite malo lecitina na usne.

- ne koristite „masti za usne", jer one uglavnom sadrže jake antiseptičke hemikalije.

- nanostite pčelinji vosak ili koru krastavca na suve usne, da biste ih „podmazali".

- pomešajte 30 kapi esencijalnog ulja od lavande (da ne bi došlo do upale), 16 kapi esencijalnog ulja od sandalovog drveta (da bi se ovlažile usne) i 60 ml ulja od lanenog semena. Što češće stavljajte to na usne.

- stavite jedan sud otporan na toplotu u lonac sa ključalom vodom. Pomešajte 3 kašičice maslinovog ulja sa jednom kašičicom istopljenog pčelinjeg voska ili parafina. Ovaj melem za usne stavite u manje sudove sa dobro pričvršćenim poklopcima. Ako se stvrdne previše, zagrejte ga iznad vrele vode i ubacite nekoliko kapi maslinovog ulja.

- kada pijuckate toplu vodu, to povlači krv i usne upiju više vode. uzimajte po 1-2 gutljaja tople vode na svakih 10 minuta, tokom dana.

- videti iznad odeljak „Ispucale ruke".

ISTEGNUĆE usled ponavljajućih pokreta (povreda usled prekomernog rada)

SIMPTOMI – Razvijaju se postepeno; u početku mogu da se ojave tokom ponavljanja određene aktivnosti. U simptome spadaju: bol, peckanje i ograničeno pokretanje obolelog dela tela. U pojedinim slučajevima se javlja i otok.

U ranim fazama simptomi mogu nestati kada se oboleli deo tela odmara, dok se kasnije mogu javiti i tokom odmaranja.

UZROCI – Istegnuće uzrokuju fizičke aktivnosti koje uključuju dugotrajne i ponavljane pokrete dela dela, naročito oni koji su brzi i intenzivni. Primer takvih aktivnosti je kucanje na tastaturi/mašini, upotreba miša, stavljanje proizvoda iz prodavnica na lasersku proveru, šišanje kose, sviranje violine ili trčanje na 100 m. Problem se najčešće javlja pri upotrebi miša za kompjuter ili kod onih koji rade za kasom. Muzičari i sportisti su takođe pod rizikom. Može da se pojavi u bilo kojem uzrastu, najčešće napadajući mišiće i tetive ruku. Može biti povezano i sa stresom na poslu.

Istegnuće je teže lečiti onda kada postane hronično. Ako se problem prepozna na vreme, lako dolazi do potpunog oporavka. Međutim, neki ljudi odlažu lečenje, pa onda mišići i tetive više ne mogu da se koriste pri ponavljajućim pokretima bez neprijatnosti.

I neki drugi poremećaji koji izazivaju bol u mišićima i tetivama (poput tendonitisa ili sindroma karpalnog tunela) ponekad se smatraju ovim istegnućem. Mnogi ljudi tako dobiju pogrešnu dijagnozu, pa ne naprave promene u svom životu sve dok problem ne postane hroničan.

PRIRODNO LEČENJE - Obično dolazi do prirodnog oporavka ako se na tome radi. U vezi s tim, evo nekoliko saveta:

- promenite ili prestanite s aktivnošću koja izaziva problem. Promenite radno mesto. Umesto držanja telefona između ramena i glave, kupite slušalice.

- tastatura i miš treba da budu što bliži vama. Monitor (ekran) treba da bude tačno ispred vas i u visini vaših očiju, tako da ne morate da gledate gore ili dole. Font slova na ekranu treba da bude dovoljno veliki da ne morate da se naginjete napred da biste ih videli.

- papiri koje ispisujete treba da stoje na ukoso i uzdignuto postavljenoj tabli ili na osvetljenoj tabli. Odmarajte ručni zglob tokom kucanja. Kucajte nežno. Miš treba postaviti tako da se samo 30% pomera horiznotalno pomera od vas. Možda bi trebalo miš da postavite na ukoso uzdignutu tablu. Razmislite o tome da kupite specijalno dizajniranu tastaturu.

- veoma je važno da vam ručni zglobovi ostanu pravi dok kucate. Ne smete da savijete ili izdižete zglobove, jer tako možete oboleti od sin-

droma karpalnog runela (opisanog u drugom poglavlju).

- ako bude neophodno, neka vam neko ušije pamučne rukavice sa prorezima za prste, kako biste ruke održali toplim, zbog čega ćete moći duže da kucate. Koristite te rukavice kadgod su vam prsti hladniji od obraza.

- telo držite u pravilnom položaju tokom celog dana. Sedite na stolici uspravljenih leđa. Ako treba, stavite i jastuk za donji deo leđa.

- dok vozite, ruke držite niže na volanu, pouzdanim, ali ne previše čvrstim stiskom. Tokom dužeg putovanja, odmarajte ruke na jestučetu koji možete staviti u krilo.

- nemojte spavati na stomaku sa nakrenutom glavom, sa rukama iznad glave ili na povređenom boku, već lezite na nepovređenoj strani tela sa jednim jastukom za glavu i drugim za povređenu ruku. Ili, lezite na leđa, sa po jednim jastukom za ruke i ispod ramena.

- dok radite, pravite pauze od 1-2 minuta na svakih pola sata, i malo istegnite ručne zglobove i vrat. Kružite i ramenima.

- pijte 2-3 litra vode dnevno, kao i sokove od povrća.

- višak od 10-15 kg telesne težine učetvorostručuje rizik od oštećenja nerava usled istezanja i sindroma karpalnog tunela. Sav višak masti u ručnom zglobu vrši pritisak na središnji nerv. Zato prestanite da jedete meso, masti, brzu hranu i rafinisani skrob, pa ćete smršati.

- nemojte konzumirati kofein (on izvlači vodu iz tela), nikotin (smanjuje dotok krvi do udova) i alkohol (intenzivira upalu).

- duboko dišite i kad radite i kad ne radite. Kiseonik obnavlja energiju u vašem telu.

ISHEMIJSKI NAPAD - prolazni

SIMPTOMI – Gubitak vida na jednom oku ili zamagljen vid na oba, osećaj nestabilnosti i opšti gubitak ravnoteže, nerazgovetan govor, nemogućnost sećanja odgovarajućih reči, teškoće u razumevanju drugih, utrnulost jednog dela tela, slabost ili paraliza jednog dela tela zahvatajući jedan ili dva uda, gubitak svesti.

UZROCI – Prolazni ishemijski napadi (PIN) sastoje se iz epizoda privremenog gubitka funkcija jedne strane mozga, usled smanjenog dotoka krvi u mozak.

Deo mozga odjednom i nakratko prestaje da funkcioniše normalno, jer do istog ne dolazi kiseonik usled blokade protoka krvi. Takvo stanje može trajati od jedne sekunde do jednog sata, i nema kasnijih posledica. Ako simptomi traju duže od sat vremena, onda je to šlog.

Tri puta je PIN učestaliji kod muškaraca. Ako se primarni uzrok problema ne reši, u 1 od 3 slučajeva dolazi do šloga. Stoga ih nemojte ignorisati.

Usled ateroskleroze – nagomilavanja masnih naslaga uz zidove krvnih sudova – obično dolazi do nastanka tromba u njima. Pod većim rizikom su pušači i oni koji se hrane pretežno masnom hranom. U ostale faktore rizika spadaju: dijabetes, visok pritisak i srpasta anemija.

PRIRODNO LEČENJE - Čim se ustanovi PIN, mora se odmah prestati sa konzumiranjem svih vrsta mesa, zasićenih masti i hrane koja sadrži iste. Isto važi i za produkte od belog brašna i šećera, kao i duvan, alkohol i kofein.

Pogledajte poglavlje knjige koje opisuje vaš uzročni problem: „Ateroskleroza", „Ostavljanje pušenja", „Dijabetes", „Visok krvni pritisak" i „Srpasta anemija".

IŠIJAS

SIMPTOMI – Bol se primećuje duž zadnjeg dela butine, spoljneg dela lista, spoljneg dela stopala i vrha stopala u liniji sa nožnim palcem. Obolela osoba zbog toga se više oslanja na drugu nogu i stopalo. Kašalj, hodanje, težak rad i kijanje pojačavaju bol i u leđima i u išijatičnom živcu.

Kasnije, oboleli deo može utrnuti. Oseća se kada se pređa rukom preko njega. A još kasnije, može doći i do smanjenja mišića lista i osećaju slabosti pri trčanju ili čak hodanju.

UZROCI – Išijatični živac je najveći živac u telu, koji polazi iz kičme. On se grana duž zadnjeg dela obe butine i ide niz nogu do članaka.

Postoje dva glavna uzroka išijasa:

Prvi uzrok je smrzavanje butine tokom dužeg vremenskog perioda. Išijas obično počinje kao neuralgija išijatičnog živca. Ako dugo vremena budete sedeli na hladnom (metalne stolice u prohladnoj prostoriji, metalne klupe ili recimo, metalna sedišta u čamcu dok pecate), može doći do iritacije išijatičnog nerva i tako da nastane išijas. Ređi je slučaj da išijas nastane usled dugog sedenja na onim dubokim mekim jastucima na fotelji, koji ne mogu satima da se ugreju, dok vi gledate televiziju koja vas čini napetim.

Srećom, tu vrstu išijasa nije teško izlečiti: samo primenite tretman lečenja kao kod neuralgije

i sedite na toplom ili na mestu koje vaše telo može brzo da ugreje. Nemojte sedeti na dubokim foteljama kojima je potrebno mnogo vremena da se ugreju (recimo, koje su duboke 20 cm).

Na svoje omiljene stolice presavijte vuneno ćebe ili nagomilanu tanju ćebad. To je nešto što vaše telo može ugrejati. Probajte i proverite šta je najbolje za vas. Ako se u roku od nekoliko minuta ne ugreje, onda stavite nešto drugo na stolicu.

Nažalost, postoji i druga, mnogo ozbiljnija vrsta išijasa:

Njen uzrok je oštećenje donjeg dela kičme, usled neke povrede, pada, dizanja teškog tereta ili ukrštanja nerava pod teretom. Neki ljudi prave problem svom donjem delu leđa pošto uvek nose debele novčanike u zadnjim džepovima pantalona. Te napade išijasa može izazvati i dugotrajna mehanička vibracija točka od kola, kamiona ili rada koji iziskuje stalno dizanje tereta.

Važno je znati da se bol *prvo javlja u donjem delu leđa*. Kasnije (posle par sedmica ili čak godina), bol počinje da se oseća duž celog išijatičnog živca: duž zadnjeg dela butine, spoljneg dela lista, spoljneg dela stopala i vrha stopala u liniji sa nožnim palcem.

Došlo je do oštećenja jedne od hrskavičnih ploča (diskova) u lumbalnom delu leđa. Hrskavica se širi i na kraju puca, stvarajući pritisak nazad na koren živca (postoji mogućnost, mada veoma mala, da i tumor pritiska išijatični živac).

U ostale uzročne faktore spadaju: obolela osoba verovatno nije jela zdravu bogatu hranu, bogatu kalcijumom, magnezijumom i drugim sastojcima za izgrađivanje kostiju; osoba je možda preterivala u trčanju, dizanju tereta i tome slično; nije dizala teret kako treba da se diže.

Kod starijih ljudi, koji ne unose dovoljno sastojaka za izgrađivanje kostiju, putem hrane, mogu se javiti degenerativni problemi u novoformiranim spikulama ili koštanim grebenima, koji dalje mogu pritiskati koren živca.

PRIRODNO LEČENJE - Pročitajte ponovo spisak uzročnik faktora, pa probajte da rešite one koji se odnose na vas.

- odmarajte oboleli deo tela u položaju koji vam najviše odgovara.

HIDROTERAPIJA

Za bol u nozi usled išijasa – primenjujte tople vlažne obloge na obolelu nogu, kako biste ublažili bol i upalu.

Za bol u leđima – čim počne napad bola u leđima, primenjujte led 10-20 minuta. Time ćete umrtviti bol, ublažiti grčeve i smanjiti otok.

Za išijas u nozi – primenite dugotrajnu suvu toplotu u bilo kakvom obliku (termose sa vrućom vodom, radijantna kupka ili električni jastuci).

- primenite toplotu u vidu tople obloge 3 puta dnevno, bez ikakve upotrebe leda ili hladne vode.

- nakon svake primene toplote istrljajte obolelu nogu, radi poboljšanja cirkulacije.

- stavite 2 šolje soli u litar kipuće vode. U toplu tečnost umočite oblogu i držite na obolelom delu tela, sve dok ne dođe do olakšanja.

VEŽBE ISTEZANJA

- pažljivo radite vežbe istezanja, ali uvek stanite pre nego što se pojavi bol ili bilo kakva neprijatnost. Svaku vežbu radite 3 puta, 2-3 puta dnevno, povećavajući broj serija kako vam se stanje bude poboljšavalo.

- savijte kolena ka bradi, što je bliže moguće. Osetićete kao da vas nešto vuče u donjem delu leđa.

- sedeći u stolici, savijte se u kuku ka dole što dublje možete.

- dok vi ležite na leđima, neka vam neko podiže nogu, ispravljenu u kolenu. Tako se isteže išijatični živac i mišići zadnje lože.

OSTALO - Ako napad bola traje toliko dugo da mišići nogu izgube mnogo snage, onda ih masirajte i primenjujte svakodnevnu toplu i hladnu kupku (hladnu nakon što bol prestane). Time će se obnoviti cirkulacija i snaga.

- ima slučajeva kada pomaže nameštanje kičme. Ako je kičma kriva, javiće se bol. Pre nego što bilo šta uradite u vezi s tim, pažljivo razmotrite šta je stvarni problem.

- postite jedanput sedmično i jedite samo sirovu hranu mesec dana.

- dobro izmasirajte stopala, 3 puta dnevno, naročito predeo Ahilove tetive do članaka.

- budite na svežem vazduhu, izlažite se suncu i budite (ako je moguće) umereno fizički aktivni.

- aktivnosti koje ne iziskuju mnogo napora, poput plivanja i šetanja, dobro deluju na leđa, dok džogiranje, skakanje i aerobik/vežbe snage mogu da naškode kostima i mišićima. Zato polako i postepeno jačajte kosti i mišiće, bez bola.

LEKOVITO BILJE - **BFC kosti-mišići** formula je najbolja formula za regeneraciju dubinskog tkiva na bazi biljke zimzelen.

- anđelika, biljka koja je veoma upotrebljiva za ženske probleme, takođe deluje i u slučaju išijasa

- kora vrbe sadrži salicin koji efikasno ublažava bol. Počnite sa malom dozom od 1/2 kašičice osušene biljke i postepeno je povećavajte dok ne dođe do ublažavanja bola. Ali, dugotrajna upotreba iste može izazvati stomačne tegobe i čak čir.

- pomešajte 2 kašike izrendanog đumbira sa 3 kašike susamovog ulja i 1 kašičicom soka od limuna. Time namažite deo tela koji boli. Ovaj lek se vekovima koristio u Egiptu.

- obloge sa listovima imele ublažavaju bolove kod išijasa.

OSTALO – Što ranije otkrijete problem, veće su šanse za izlečenjem.

- unos vitamina B grupe je veoma važan da bi nervi bili zdravi. Uzimajte i kalcijum, magnezijum, vitamin, izlažite se umereno suncu zbog produkcije vitamina D.

- pazite na svoja leđa dok radite. Nemotje pokušavati nešto za šta znate da ne smete raditi. Čuvajte se padova i povreda.

Ako ne bude poboljšanja nakon primene prirodnih, kućnih metoda lečenja, onda ćete možda konsultovati specijalistu, koji će vam verovatno reći da je neophodna operacija. Ali da li treba da operišete svoju kičmu? Pažljivo pročitajte poglavlje „Bol u donjem delueđa" na stranicama ispod i „Jačanje kostiju", za više informacija o ovoj temi. Operaciju nikako ne preporučujemo. Brojni pacijenti koji su ozdravili bez operacije su dokaz da problem može da se reši na prirodan način (posetite sajt www.drmilisavnikolic.com)

- pročitajte i poglavlje „Neuralgija", pošto je išijas vrsta neuralgije.

JATROGENE BOLESTI

„Jatrogene bolesti" su bolesti koje Američko medicinsko udruženje naziva „bolestima koje izazivaju lekari". U časopisu ovog udruženja od 26. jula 2000. godine napisan je tekst posvećen ovom problemu.

„Čak 20-30% pacijenata dobija pogrešnu terapiju". „Pogrešna terapija" je opasan izraz, jer to znači da ti pacijenti bolje da nisu ni dobili nikakvu terapiju.

Institut za medicinu (IOM) je izneo jedan izveštaj (pod nazivom „Ljudski je grešiti"), koji se spominje u ovom časopisu, i u kojem piše da su „milioni Amerikanaca po prvi put saznali da između 44.000 i 98.000 njih umre svake godine zog loše medicinske nege".

„Amerika procenjuje da zbog kombinovanog efekta grešaka i nepovoljnih efekata jatrogene štete (štete koju su izazvali lekari), bez poznatog uzroka, umire 12.000 ljudi godišnje od bespotrebnih operacija, 7.000 od pogrešno prepisanih lekova u bolnicama, 20.000 od grešaka u bolnicama, 80.000 od bolničkih infekcija, i 106.000 od neželjenih dejstava lekova.

To ukupno daje 225.000 smrtnih slučajeva godišnje usled jatrogenih bolesti. Treba primetiti tri prigovora. Prvo, većina podataka je dobijena od pacijenata iz bolnica. Drugo, ovde se govori samo o smrtnim slučajevima, ali ne i o neželjenim dejstvima povezanih sa invaliditetom i nelagodnostima. I treće, ove brojke smrtnih slučajeva usled grešaka su niže od onih koje su prisutne u izveštaju IOM-a.

Da su upotrebljavane te druge brojke, broj smrtnih slučajeva usled jatrogenih bolesti iznosio bi između 230.000 i 284.000. U svakom slučaju, brojka od 225.000 ljudi godišnje čini da loša medicinska usluga stoji na trećem mestu glavnih uzroka smrti u SAD-u, odmah posle bolesti srca i raka.

Čak i da su ove brojke znatno uvećane, i dalje bi postojala ogromna razlika između ovog i sledećeg (četvrtog) glavnog uzroka smrtni (cerebrovaskularna oboljenja)".

Jedna druga analiza iz istog časopisa je procenila negativne efekte na pacijente koji nisu bili u bolnicama, i ne računajući smrtne slučajeve. Došlo se do zaključka da je ogroman broj pacijenata toliko ugrožen lekovima i drugim tretmanima da bi morali još mnogo puta da ponovo posete lekara ili odu u bolnicu. Evo te neverovatne izjave iz spomenutog časopisa:

„U jednoj analizi... (nisu računati smrtni slučajevi) je zaključeno da je između 4% i 18% pacijenata iskusilo nepovoljne efekte lečenja van bolnice, tako da su morali da ponovo posete lekara ukupno još 116 miliona puta, da uzmu još 77 miliona lekova ukupno, da je bilo 17 miliona hitnih slučajeva, 8 miliona ostanaka u bolnicama, 3 miliona dužih boravaka, dodatnih 199.000 smrtnih slučajeva i 77 milijardi dolara dodatnih troškova".

Bolničke infekcije. U Americi trenutno vlada sve veća kriza po bolnicama. A ako živite u Kanadi ili negde preko okeana, nemojte misliti da ste pošteđeni. Brojni slični problemi postoje i u

bolnicama drugih država. Sledeće informacije stižu iz arhive Centra za kontrolu bolesti (CDC) i serije članaka iz magazina „*Chicago Tribune*".

Savezni, državni i drugi podaci od javnog značaja ukazuju na to da je 75.000 opasnih infekcija, od kojih su se zarazili pacijenti u bolnicama tokom 200. godine, moglo da se spreči da su medicinska nega i higijenski uslovi bili bolji. Ova cifra (75.000) predstavlja 3/4 od 100.000 infekcija koje su bile prisutne u bolnicama pomenute godine. Sve su to infekcije kojima pacijenti nisu bili zaraženi kada su dolazili u bolnicu, već su ih zadobili upravo u njima.

Ipak, većina tih infekcija često se moglo sprečiti jednostavnim i jeftinim metodama. Nažalost, u cilju „smanjivanja rashoda", ni to nije učinjeno. Ključni problem ovde jeste otpuštanje velikog broja radnika iz bolnica i posledična nepažnja lekara, medicinskih sestara i pomoćnog osoblja, koji su prenatrpani poslom.

Ogroman broj tih ljudi postaje zaražen infekcijama, jer ostaju u bolnicama, makar i na jedan dan, tako da im je Centar za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC) dao naziv „bolničke infekcije". Možda poznajete nekog ko je misteriozno preminuo u bolnici. CDC bi rekao da je patio od neke „bolničke infekcije" (nozokomijalne infekcije). „Nozokomijalno" znači da je „dobijeno u bolnici". CDC priznaje da je taj izraz izmislila kako bi bolnice zaštitila od „sramote".

Da li ste znali da su četvrti glavni uzrok smrti u Americi (posle srčanih oboljenja, raka i moždanih udara) bakterije i virusi koji se dobijaju u bolnicama – klice koje pacijenti nisu imali pre ulaska u bolnicu.

Danas više ljudi umire od infekcija dobijenih u bolnicama nego od automobilskih nesreća, požara i utopljvanja zajedno.

Uz pomoć analitičkih metoda kojima se koriste epidemiolozi, časopis *Chicago Tribune* je došao do brojke od 103.000 smrtnih slučajeva povezanih sa bolničkim infekcijama samo tokom 2000. godine. Iste godine, CDC iz Atlante je na osnovu podataka od 315 bolnica došao do brojke od 90.000 smrtnih slučajeva uzrokovanih infekcijama dobijenih po američkim bolnicama.

Otkriveno je da su stalna smanjivanja rashoda, uključivajući i otpuštanje medicinskih sestara, dovela do nemogućnosti kontrole infekcija i povreda ili smrti pacijenata.

Od 1995. godine, preko 75% bolnica u SAD-u je označeno da znatno prestupaju pravila o higijenskim i sanitarnim uslovima. To čini ukupno 4.350 bolnica, ili 3 od 4 bolnice u državi.

Kako bi smanjile rashode, američke bolnice su do 1995. godine otpustile 25% pomoćnog osoblja (čistača).

CDC i HHS su izjavili da kada bi se samo poštovalo pravilo pranja ruku u bolnicama, sprečila bi se smrt i do 20.000 pacijenata godišnje.

Medicinski instrumenti, napravljeni za operisanje unutrašnjih delova tela (kroz grlo, mokraćovod, vaginu, debelo crevo, i drugo), često su kontaminirani, te uzrokuju infekcije.

Svoju odeću na kojoj se prikače klice lekari nose kući, pa u bolnicu, pa čak i u operacionu salu. U mnogim bolnicama, radno osoblje svoje odelo nosi kući, pa u bolnicu odmah sledećeg dana.

Još jedan ozbiljan problem predstavljaju neželjena dejstva lekova (ADR) kod bolničkih pacijenata. Situacija je postala toliko ozbiljna da je časopis Američkog medicinskog udruženja (JAMA) govorio o ovom problemu u svom broju od 15. aprila 1998. godine. Ovaj problem najčešće nastaje jer se pacijentima daje pogrešan lek (ili pogrešna doza). U spomenutom članku je pisalo:

„Godine 1994. ukupno 2.216.000 bolničkih pacijenata je patilo od ADR-a, a 106.000 je umrlo, tako da ADR spada u peti ili šesti vodeći uzrok smrti."

Prema izveštajima CDC-a i časopisa *Tribune*, samo tokom 2000. godine, umrlo je 2.160 dece usled bolničkih infekcija koje su mogle biti sprečene.

Nacionalno istraživanje nad 799 bolnica koje je sproveo *Harvard Univesity School of Public Health* otkrilo je da su bolničke infekcije direktno povezane sa neadekvatnom medicinskim negom.

Kolike su šanse da vi ili neko od vaših bližnjih dobijete bolničku infekciju sledeći put kada odete u bolnicu? Prema podacima CDC-a, šanse su 1:16 da dobijete neku veoma opasnu infekciju koja vas može fizički onesposobiti ili ubiti. Svake godine oko 2,1 milion pacijenata se zarazi u bolnicama. To čini 6% od 35 miliona ljudi koji godišnje posete bolnice u Americi.

JAČANJE KOSTIJU

Važno je da imate jake kosti, naročito kako postajete stariji. Ljudi od 85 godina su pod 15 puta većim rizikom da slome kuk od onih koji imaju 65 godina. Nažalost, delovanje enzima i

apsorpcija hranljivih sastojaka nastavlja da se smanjuje od sredine 40-tih godina pa nadalje. Taj se proces ubrzava nakon 60-te godine. No bez obzira na to, postoje stvari kojim se može poboljšati kvalitet strukture kostiju bez obzira na starost.

PRIRODNO LEČENJE – Ne možete normalno živeti bez dobrih kostiju. Najčešće kosti koje se oštećuju nedostatkom brige jesu vilica, zubi, kičma, kuk, kosti nogu i zglobovi.

Suština je u tome da se dostigne najveća moguća koštana masa pre doba starosti, i da onda istu održati takvom što duže vreme. U tome će vam pomoći sledeće sugestije:

ISHRANA - Jedite dosta povrća, sirovog i barenog.

- ljudima sa zubnim protezama je teže da jedu povrće. Zbog toga dolazi do nedostatka magnezijuma i kalcijuma. Oni bi svakog dana trebalo da jedu supe od povrća, kalijumsku čorbu (od debljih ljuski belog krompira), i sokove od sirovog povrća.

- kalcijuma i minerala ima u velikim količinama u prirodnoj hrani, poput zelenog lisnatog povrća, soka od šargarepe i brokolija, kao i semenu susama.

- u ostalu hranu bogatoj kalcijumom spadaju i braon pirinač, kelj, zeleniš repe, pasulj, alga spirulina i raštan.

- proso je bogat kalcijumom i magnezijumom. Badem ima dosta kalcijuma, dok su žitarice bogate raznim mineralima.

- nemojte jesti samo voće. Frutarijanci (ljudi koji jedu samo voće) ne unose dovoljno kalcijuma i magnezijuma.

- beli i crni luk sadrže sumpor, potreban za zdrave kosti.

- konzumiranje ulja od lanenog semena pomaže telu da proizvede hormone potrebne za razvoj zdravih kostiju.

- dobro sažvaćite hranu, da bi se apsorbovala kako treba.

- telu je potreban kalcijum iz više razloga, ali je očigledno najpotrebniji kostima. Recimo, određena količina kalcijuma mora biti sve vreme prisutna u krvi. Ali kada iz nekog razloga unos određenih minerala nije dovoljan, kalcijum se uzima iz samih kostiju, da bi se dopremio do ostalih delova tela. (I za razvitak fetusa tokom trudnoće je potreban kalcijum.) Kosti tada postaju porozne i šupljikave, toliko da se lako mogu prelomiti.

- glavni uzrok preloma kostiju je slab unos kalcijuma tokom više godina. U ostale uzroke spadaju nemogućnost dobre apsorpcije kalcijuma, neravnoteža u odnosu kalcijum-fosfor (zbog previše fosfora iz hrane), nedostatak fizičke aktivnosti ili nedostatak određenih hormona. Za više informacija videti poglavlja o kalcijumu, kao i o vitaminu D.

- za jake kosti je važno da se unosi dovoljno hranljivih sastojaka putem hrane. U hranu bogatu kalcijumom spadaju seme susama, bademi, peršun i dr.

- nedostatak hlorovodonične kiseline (HCl) može biti uzrok slabe apsorpcije kalcijuma (i drugih minerala). Adekvatna količina HCl-a je potrebna u stomaku da bi telo moglo da apsorbuje minerale.

- kalijum je potreban za formiranje ćelija, a vitamin C je neophodan za održavanje i razvoj kostiju. Vitamin C se naziva i „cement za ćelije", jer ne samo da se bori protiv infekcija, već i drži organe u vašem telu na jednom mestu.

- u minerale koji su potrebni spadaju: silicijum, bor, cink, mangan, bakar i kalcijum. (Telu je potreban i fosfor i magnezijum, ali nemojte ih uzimati previše, jer time se sprečava apsorpcija kalcijuma.)

- vitamin D je neophodan zbog apsorpcije kalcijuma i regeneracije. Dovoljno je svakodnevno izlaganje suncu od 15-30 minuta da bi se preko kože proizvelo dovoljno ovog vitamina.

- vitamina A ubrzava rast kostiju. Potreban je za dobro varenje i upijanje hranljivih sastojaka.

- vitamini B grupe pomažu u formiranju koštane mase. B_6 povećava snagu vezivnog tkiva u kostima.

- vitamin K (iz lucerke, zeleniša i druge hrane sa hlorofilom) je potreban telu radi sinteze *osteokalcina*, jedne posebne vrste proteina koji privlači kalcijum ka kostima.

- folna kiselina (vitamin B_9) sprečava nastanak toksičnog homocisteina, koji ima veze sa pojavljivanjem osteoporoze. (Alkohol, duvan i oralni kontraceptivi doprinose nedostatku folne kiseline.)

- acidofilni bacili u debelom crevu su potrebni za varenje hrane. Oni stvaraju vitamine B_6, B_{12} i folnu kiselinu, potrebnih za koštanu masu. Hrana koja sadrži mlečnu kiselinu (kao što su produkti od acidofila ili običan jogurt, kada se uzimaju u manjim količinama) su od velike koristi, jer oni čine da crevo bude kiselije, ishranjuju crevne

bakterije (mlečna kiselina je vrsta šećera), i smanjuju količinu štetnih bakterija (koja ne podnosi kiselost u crevima).

LEKOVITO BILJE - Ekstrakt rastavića je dobar izvor silicijuma, vitalnog minerala za kosti. Rastavić, zajedno sa ovsenom travom, stalno se preporučuje kao najbolji dodatni izvor apsorbujućeg silicijuma. Bor i silicijum, koji su dobri za kosti, nalaze se i u rastaviću i u ovsenoj travi. Kada vam dođu prijatelji u posetu, spremite im malo ukusnog čaja sa ovsenom travom i pijte sa njima.

- lucerka, gavez i brest pomažu i izgradnji jakih kostiju.

- dodavanjem anđelike u ishranu pomoći ćete regulisanju hormonalne ravnoteže.

HRANU KOJU TREBA IZBEGAVATI - Sledeće supstance otklanjaju kalcijum i druge minerale iz hrane pre varenja ili ih ispiraju sa kostiju: produkti sa belim šećerom, čokolada, produkti sa kofeinom i alkohol. Sve to nanosi štetu kostima.

- sirće i kiseline iz mesa (purini, mokraćna kiselina, itd) takođe umanjuju koštanu masu, jer se oni ne pretvaraju u alkalne supstance nakon izlaska iz stomaka, za razliku od većine kiselina iz hrane.

- u medicini je itekako poznato da beli šećer, kafa, kofein, ishrana sa previše mesa i duvan izazivaju osteoporozu i slična oboljenja kostiju. U jednom ispitivanju sa sredovečnim ljudima i ženama, koji su imali simptome osteoporoze, skoro svi su bili teški pušači.

- nemojte jesti meso ako hoćete jake i zdrave zglobove. Ishrana sa previše proteina životinjskog porekla čini da telo izbacuje veću količinu kalcijuma. Previše mesa će sigurno dovesti do nedostatka kalcijuma.

- količina proteina koju čovek unosi može uticati na nivo kalcijuma u telu. Ishrana sa previše proteina dovodi do gubitka kalcijuma. Recimo, Eskimi, zbog svoje ishrane sa dosta proteina, imaju znatno manje nivoe minerala u kostima od Amerikanaca. Kod ljudi starih između 60 i 90 godina gubitak koštane mase kod onih koji jedu meso iznosi 35%, a kod vegeterijanaca 18%.

- unos previše masti smanjuje koštanu masu. Ispitivanja nad životinjama su pokazala da je gubitak kalcijuma veći kod onih kojima je davana ishrana sa više masti.

- što je čvršća mast, pre nego što je pojedena, tim se više kalcijuma gubi.

- nemojte jesti obilne obroke i nemojte se prejedati.

- ishrana sa previše belog šećera dovodi do izbacivanja kalcijuma preko urina. Isti učinak ima i višak natrijuma.

- produkti sa belim brašnom sadrže hlor, koji šteti kostima. Izbegavajte da pijete hlorisanu vodu.

- hrana sa mnogo fosfora se nameće kalcijumu ili vezuje za njega, pa ga izbacuje. U takvu hranu spadaju: hrana životinnjskog porekla sa dosta proteina, produkti sa kvascem i gazirana pića. Nemojte konzumirati hranu koja sadrži konzervanse znog njene količine fosfora.

- koka-kola je naročito štetna u ovom pogledu. Kola napici su veoma opasni bućkuriši: 1) oni sadrže kiselinu koja je kiselija od sirćeta; 2) ta kiselost se zamaskira sa prevelikom količinom šećera, koji takođe crpi kalcijum iz kostiju; 3) koka-kola je u suštini fosforna kiselina ili neka jaka kiselina sa fosforom, koji se odmah vezuje za kalcijum i izbacuje ga van tela, tako da ga telo ne može iskoristiti. Zub koji se stavi u čašu kole potpuno će se otopiti nakon nekoliko sati.

- idealan odnos kalcijuma i fosfora u hrani je 2:1. Evo nekih primera odnosa kalcijuma i fosfora u različitoj vrsti hrane: crveno meso 1:12, meso organa (jetra, bubreg) 1:44, riba 1:12, gazirana pića 1:8. Oni koji jedu meso ili piju dosta kola i gaziranih sokova unose ogromnu količinu fosfora.

- čokolada sadrži oksalnu kiselinu i sprečava apsorpciju kalcijuma.

OSTALO ŠTO TREBA IZBEGAVATI - Pazite se nazeba. Pacovi koji su izlagani hladnoći imali su manju gustinu kostiju.

- lekovi, poput diuretika, sprečavaju upijanje kalcijuma.

- nemojte uzimati samo estrogen jer povećava rizik od raka, bez obzira što zaista povećava koštanu masu u određenoj meri. Terapija estrogenom u početku povećava koštanu masu, ali vremenom dovodi do smanjenja iste i sprečavanja rada paratiroidnog hormona, kao i povećanja rizika od raka dojke, šloga i miokardialnog infarkta (srčanog napada).

- ako uzimate tiroidni hormon ili antikoagulantne lekove, povećajte onda i unos kalcijuma za 25-50%.

- stariji ljudi koji uzimaju lekove za smirenje za 70% su skloniji prelomu kuka.

FIZIČKA AKITVNOST - Fizičkom aktivnošću se jačaju kosti, jer ista ojačava veze među njima i povećava njihovu gustinu. Telo svakodnevno mora da bude pod naporom vežbi, kao što je hodanje, jer se u tom slučaju više minerala taloži u kostima. Tako se jačaju kosti. S druge strane, nedostatak fizičke aktivnosti je ono što dovodi do gubitka koštane mase, pogotovo kod starijih ljudi.

Svakodnevna aktivnost snabdeva telo vitaminom D, stimuliše osteoblastične ćelije, pojačava mišićni tonus, jača mišiće, sprečava atrofiju i sprečava dalju demineralizaciju kostiju.

Gravitacione vežbe najbolje za održavanje koštane mase, a to su hodanje i džogiranje. U suprotnom, kada se mnogo ne odupirete gravitaciji (kao kad sedite ili ležite u krevetu), onda dolazi do gubitka koštanog materijala. Probajte najmanje 20 minuta dnevno da šetate napolju.

- napor je važan za izgradnju i održavanje koštane mase. Važnije je koliko se često izlažete naporu nego koliki je intenzitet istog. Probajte da radite kao što ste radili ranijih godina; probajte da održite korak i da što češće svoje telo i mišiće po malo izlažete naporu.

- odmaranje u krevetu može izazvati negativan balans kalcijuma. U kosti nekog dela tela koja je pod gipsom javlja se lokalizovana osteoporoza, bez obzira na ishranu, hormonalnu ravnotežu, itd. To se naziva „osteoporoza usled neupotrebe". Fizička aktivnost je od vitalnog značaja za zdrave kosti.

- videti i poglavlja „Prelom" i „Osteoporoza" za više informacija o faktorima koji utiču na nastanak i gubitak koštane mase.

JETRA - različiti problemi

Skoro da nema važnijeg organa od jetre. Ne samo da je najveći organ u telu, već i ima najveći broj različitih funkcija od svih organa. Ta relativno mala struktura (teška je svega 2 kg) radi doslovno hiljadu stvari, koje su veoma komplikovane i podrazumevaju složene hemijske reakcije.

PRIRODNO LEČENJE – Postoji šest osnovnih stvari koje štete jetri:

1 – Prejedanje. Ovo je odličan način da oštetite jetru. Jednostavno, jedite šta hoćete i ubrzo ćete je upropastiti.

2 – Nezdrava hrana i pića. Evo nekoliko stvari koje vaša jetra ne podnosi: rafinisani proizvodi od belog brašna, prerađena hrana, brza hrana, proizvodi sa belim šećerom, „imitacija hrane", i čips. A šta je to „imitacija hrane"? Reč je o hrani koja liči na normalnu zdravu hranu, ali je lišena vitamina, minerala i svega što ima neku hranljivu vrednost. Beli ugljeni hidrati, šećer, masti, proteini, sintetičke boje, mirisi i arome, svi su tu da pruže lažni ukus prave hrane.

3 – Hrana sa malo proteina, a mnogo ugljenihhidrata i masti. Još gore je ako sadrži mnogo zasićene ili hidrogenizovane masti. Sve vrste čokoladica iz prodavnica to sadrže. Pržena hrana može da bude veoma ukusna, ali ona čini stvar samo još gorom.

4 – Specijalni otrovi, poput alkohola, duvana, kofeina, teobromina i teških drogi.

5 – Lekovi, bilo oni koji se uzimaju sa ili oni bez recepta. Radi se o pravim veštičjim napicima, čiji ćete fizički horor iskusiti tek nakon što ih probate. Skoro bez izuzetka, sve vrste lekova su otrovi. Jetra mora da radi prekovremeno da bi se otarasila tih opasnih hemikalija. Pojedine supstance koje se nazivaju lekovima nisu stvarno takve, kao što je ugalj, već su to prirodne supstance koje pomažu vašem telu. Tačno je da postoji određeno otrovno bilje, međutim, ono (poput biljke naprstak ili pustikara) već postoji na policama apoteka. Ostalo lekovito bilje, kojeg ima po šumama i livadama, služi za lečenje naroda.

6 – Konzumiranje ili udisanje insekticida, konzervanasa i drugih kumulativnih otrova. Pojedini otrovi direktno štete jetri (alkohol, kofein, oralna kontraceptivna sredstva, itd.), dok drugi štete organima koji u nečemu potpomažu jetru (pankreas, bubrezi, itd.).

Evo nekoliko saveta za ishranu:

Obavezno jedite hranu koja sadrži dosta kalijuma: pirinač, banane, crni šećerni sirup, pšenične mekinje, bademi, semenje, inaktivisani pivski kvasac, šljive i suvo grožđe.

Pijte dosta vode, i to samo čistu ako je moguće. Pijte po malo svakog sata.

Jedite što više sirove hrane.

Pijte sveže sokove od povrća, naročito od šargarepe i cvekle. Jedite samo sirove orašaste plodove i semenje. Moraju biti sveži, a ne ustajali.

Koristite samo hladno ceđena biljna ulja (maslinovo, suncokretovo, od lanenog semena i pšeničnih mekinja; ne dodaju se tokom kuvanja, već se koriste sirova). Nijedno drugo ulje nemojte koristiti, kao ni mast (margarin, maslac, puter, životinjska mast).

Vitamin K preko biljaka je dobar jer pomaže u sprečavanju ciroze jetre. Vitamin A je štiti (u obliku karotena kao svež sok od šargarepe i lisnatog povrća). Cink gradi otpor protiv mnogih oboljenja jetre.

Limun i jetra se vole. On joj je jedan od najboljih prijatelja kog ima.

Koenzim Q_{10} pomaže u dopremanju kiseonika do jetre.

Lecitin sprečava nagomilavanje masti u jetri.

Maslačak je odlična hrana za jetru. Sok od cvekle je lagano pročišćava, dok sveže jabuke stimulišu njen rad. Celer je isto dobar za jetru. Koren i listovi vodopije stimulišu jetru, dok koren špargle stimuliše i nju i bubrege. Jelo od šljiva pre doručka čisti jetru. Japanci koriste aktivni sastojak sladića (glicirizin) za sprečavanje povreda koje se hemikalijama nanose ćelijama jetre. Đumbir sadrži osam jedinjenja koje štite jetru, isto čini i kurkuma. Čaj od ruzmarina stimuliše oslabljenu jetru.

Koristite rusu i silimarin (ekstrakt sikavice ili gujine trave) svakog dana, kao biste održavali dobro funkcionisanje jetre. Rusu ne smeju da koriste trudnice.

Tinktura **Jetra-žuč** je najbolji biljni preparat na tržištu za čišćenje i jačanje jetre. Odlično je da se pije sa **Čajem za detoksilaciju**.

IZBEGAVATI - Nemojte konzumirati nikotin, alkohol, kofein, ribu, živinu, meso, so, gazirana pića, hranu sa šećerom, crni čaj i prženu hranu.

Izbegavajte hranu koja izaziva zatvor. Kada je debelo crevo zakrčeno, toksini se reapsorbuju i jetra mora da se bori sa njima. Redovno pražnjenje creva je od vitalnog značaja za jetru.

Nemojte piti mleko, niti jesti pecivo iz pekare, stimulante, beli pirinač, biber, prženu i masnu hranu, sir i rafinisanu i prerađenu hranu.

Nikad nemojte jesti sirovu ili nedovoljno skuvanu ribu, meso ili živinu, jer tako mnogo rizikujete da vas zahvati neka infekcija. Jednje mesa je glavni izvor bakterija, virusa, parazita i raznih malignosti.

Ne uzimajte lekove ako želite da vam buduće godine lepo prolaze.

OSTALO - Pored brige o jetri, pazite i na svoje bubrege. Loše funkcionisanje bubrega dovodi do oštećenja jetre. Pijte vodu. Videti poglavlje „Oboljenja bubrega".

Nemojte koristiti jake laksative, ali creva održavajte čistim.

Pazite na svoju jetru, pa će vam se to isplatiti u godinama koje dolaze. Svi lekari prirodne medicine znaju da ako jetra dobro radi da se čovek može izlečiti od raka. Ali, ako je jetra previše oštećena, možda ne bude uspeha u izlečenju.

Videti i poglavlje „Čišćenje jetre".

KAMEN U BUBREGU (nefrokalcinoza, litemija)

SIMPTOMI – Na početku je prisutan povremen, tupao bol koji se proširuje od gornjeg dela leđa ka donjem delu stomaka, i uglavnom biva jači pri pokretima.

Prisutno je krvarenje i renalni grčevi (jak bol u bubrezima) kada kamenje uđe u mokraćne kanale. Ti oštri bolovi mogu trajati satima ili danima. Dolazi do povećanog mokrenja sa gnojem i krvlju, bledila, mučnine i povraćanja. Ponekad su prisutni groznica i drhtavica.

Ako imate krvi u mokraći i bol u bešici ili bubrezima (bol je jači nego pri porođaju), veoma je mogućno da imate kamenje u bubregu.

UZROCI – Kamenje u bubregu (ili kamenje u bešici ili cistični kalkuli) predstavljaju abnormalno nagomilavanje mineralnih soli (najviše kalcijum-oksalata (70-80%), kristala mokraćne kiseline (10%), i/ili kalcijum-fosfata, magnezijum amonijak fosfata, mokraćne kiseline ili cistina). Nastaju u burbezima i prilikom prolaska kroz mokraćne kanale, mogu da se zaglave tu ili u bešici. Najčešće se javlja kod sredovečnih i starijih muškaraca (dok žene uglavnom imaju kamenje u žučnoj kesi).

Zanimljivo je da je ključni faktor u nastanku kamenja nedostatak kalcijuma i/ili magnezijuma, kao posledica pijenja gaziranih sokova umesto vode. Minerali iz tog kamenja dolaze iz vaših sopstvenih kostiju!

Rafinisani ugljeni hidrati, naročito šećer, podstiču nastanak kamena u bubregu, tako što povećavaju količinu šećera u pankreasu, koji onda proizvodi više insulina i tako izaziva bubrege da izbacuju više kalcijuma putem urina.

Kalcijum je potreban telu. Ako ga ne unosimo dovoljno preko hrane, paratiroidne žlezde će dati signal telu da počne sa izvlačenjem kalcijuma iz kostiju, kako bi nivo kalcijuma u krvi održale na nivou.

Nedostaci magnezijuma i vitamina B_6 takođe mogu uzrokovati nastanak kamena. Jedna švedska istraživačka grupa je otkrila da je unošenje istih na dnevnom nivou zaustavilo formiranje ka-

mena kod 90% pacijenata. Magnezijum, poput kalcijuma, može da se veže za oksalate, dok B_6 (10 mg dnevno) smanjuje količinu oksalata u urinu.

Zbog smanjenog nivoa kalcijuma u krvi, paratiroidne žlezde izazivaju izvlačenje kalcijuma iz kostiju.

Najvažnije je da svakog dana imate uravnoteženu ishranu sa vitaminima i mineralima.

Delimični uzroci kamena u bubregu mogu biti dehidracija (nedovoljno pijenje vode), infekcije, previše vremena provedenog u krevetu, i samo u ređim slučajevima, uzimanje dodatka vitamina D i kalcijuma.

Previše hrane, uključujući kiselu hranu – naročito meso, ali i proizvode od belog brašna, šećer, kafa, čaj, začini i sirće – svi oni stvaraju višak otpadnih produkata u bubrezima. Vremenom od njih nastaje kamenje.

Ako jedete nezdravu vrstu masnih kiselina (iz mesa i nezdrave hrane), one će se pomešati sa kalcijumom i biće izbačeni putem stolice. Tako oksalat iz hrane ostaje u telu i ne vezuje se za kalcijum, već ide do bubrega i stvara kamenje.

PRIRODNO LEČENJE - Veoma je važno da povećate količinu vode koju pijete. Zdravlje bubrega zavisi od adekvatnog nivoa tečnosti u krvi. Najbolje je piti samo negaziranu vodu.

Zajedno sa unosom više tečnosti, čaj od kukuruzne svile povećava količinu izbačenog urina, što je veoma važan faktor u pročišćavanju i detoksikaciji bubrega. **Čaj za bubrege**, zajedno sa tinkturama **Bubrezi-bešika** i **Detoks**, kao i jutarnji sok za bubrege, predstavljaju najbolju bijnu terapiju za probleme sa bubrezima.

Lubenica sadrži dodatne količine vode. Jedite je često, ali uvek samo nju, ne zajedno sa drugim jelima.

Pijte čaj od semena lubenice. Kuvajte 15 minuta u vreloj vodi, iscedite, dodajte malo meda i pijte.

NUTRITIENTI - Nedostatak vitamina A može dovesti do nastanka kamenja. On štiti sluzokožu urinarnog trakta. Nedostaci vitamina B_6 i magnezijuma imaju isti učinak.

Kiseliji urin sprečava i rastvara kamenje iz bubrega. Pijte često sok od brusnice. Sve druge vrste sokova su alkalne prirode. Jedno istraživanje je pokazalo da se kod 10 pacijenata koji su pili sok od brusnice kamenje smanjilo u veličini u proseku za 50%.

Pijte kalijumsku čorbu od debelih ljuski krompira. Kuvajte je sa šargarepama, belim lukom i celerom. Neka se krčka 30-40 minuta, onda iscedite i popijte. Ono što ostane može da se stavi u frižider na najviše 2 dana.

IZBEGAVATI - Glavna hemikalija koja učestvuje u nastanku kamenja u bubregu – oksalat – ima ga u prirodnom obliku u raznim vrstama zelenog povrća, negde više, negde manje. Rabarbara sadrži najviše oksalata od sve hrane koja postoji. Njega neće napasti skoro nijedna buba. Ni ljudi ne bi trebalo da je jedu. Takođe nemojte jesti spanać, blitvu i zeleni deo cvekle u prevelikim količinama. Skoro 60% svih kamenja sastoji se iz kalcijum-oksalata. Nemojte unositi sirće.

Možda je prisutan višak purina. Zato nemojte jesti meso. Proteini iz mesa su uzročni faktor nastanka kamenja u bubregu. Nemojte se prejedati ni drugih vrsta proteina. Pored toga, kalcijum i magnezijum su najvažniji, jer morate zaustaviti izvlačenje kalcijuma iz kostiju. Dok meso sadrži previše fosfora, koji sprečava iskorišćavanje kalcijuma.

Ne konzumirajte gazirana pića, kofein, čokoladu, kakao, orašaste plodove, mak, biber i crni čaj.

Smanjite unos soli.

Striktna biljna ishrana (puno žitarica, malo voća i povrća) koncentriše urin i može izazvati formiranje kamenja. Ovo pak nije glavni uzrok problema.

LEKOVITO BILJE - Uzimajte sladić, kako biste smanjili oticanje mokraćnih kanala i kako bi onda kamenje lakše prošlo.

Tople obloge sa koncentrisanim čajem od đumbira ublažuju bol pri napadima kamenja u bubregu.

Nemačka vlada preporučuje čaj od rastavića, radi povećanja količine izbačenog urina tokom napada kamenja u bubregu.

Čaj od peršuna sprečava formiranje i leči kamenje u bubregu. Uzmite jednu kašičicu osušenog korena, kuvajte 10-15 minuta, iscedite i pijte 2-3 šolje dnevno.

Pijte nekoliko šolja čaja od koprive dnevno, radi preventive i lečenja kamenja u bubregu. (Koristite rukavice dok budete brali koprive. Svoju moć žarenja one gube kada se skuvaju. Njihovi listovi su veoma ukusni.)

Od koristi su i: maslaćak, kilavica i broć.

RASTVARANjE KAMENA - Za rastvaranje većine kamenja u renalnom delu karlice, mokraćnim

kanalima ili bešici, pijte 3 - 3,5 litara tople vode zajedno sa limunovim sokom ili sokom od brusnice, tokom 3 uzastopna dana. Nakon toga, trećeg dana popijte 60 ml maslinovog ulja. Za celu formulu pogledati poglavlje „Kamen u žučnoj kesi".

Alternativna formula je post sa sokom od jabuke i sokom od limuna, i kasnije maslinovim uljem.

Neki lekari preporučuju sledeće protiv bolova dok kamenje prolazi: napunite veliki sud sa 8 ili više litara vode i kuvajte je dok ne provri. Uzmite parče svežeg đumbira (veličine vašeg dlana), stavite ga u neku tkaninu, dobro pričvrstite i ubacite u kipuću vodu na 2-3 minuta. Odmah potom smanjite temperaturu, tako da vrenje prestane. Uzmite onu tkaninu i iscedite je tako da sok pada u sud sa vodom. Uzmite to, izbacite đumbir i stavite ga u novu tkaninu, a onu izvađenu stavite na donji deo leđa na predeo obolelog bubrega. Trebalo bi da bude vruće, ali ne sme da peče. Preko stavite neki plastični materijal i suvi peškir. Ponavljajte ovu proceduru svakih 5-10 minuta tokom perioda od 30-45 minuta. Ako vas i dalje boli nakon 12 sati, ponovite postupak. Ovime bi trebalo da se neutrališe bol i da se prolazi otvore za kamenje. To se radi uz pomoć toplote i đumbira protiv bolova.

KANDIDIJAZA

SIMPTOMI – Zamor, zatvor, depresija, loš zadah, prekomerna želja za jelom, hronične infekcije, gasovi, glavobolje, nesanica, problemi sa menstruacijom. Kod vaginalne infekcije prisutan je jak svrabež, uz izlučivanje bezmirisne, bele, siraste tečnosti.

UZROCI – U pitanju je infekcija uzrokovana bezopasnom gljivicom *Candida albicans*, koja se nalazi u crevima, kao i u ustima, grlu i genitalnom traktu. Kada se u većoj meri uzimaju sintetički antibiotici iz apoteke, dolazi do uništavanja normalnih bakterija u crevima i prekomernog povećanja broja ovih gljivica. Infekciju uzrokuje grupa gljivica koje se zovu *kandida*. Najprisutnija je *Candida albicans*, koja živi na vlažnim delovima tela, oko usta i vagine.

U slučaju stresa može doći do manjeg lučenja želudačne kiseline, pa kandida može da uđe u stomak – tamo gde je u normalnim uslovima nikad nema. Zbog toga manje svarena hrana ulazi u creva, što odgovara kandidi koja se tako hrani. Može toliko da se umnoži da ulazi u krvotok i putuje do različitih delova tela, slabeći imuni sistem i izazivajući brojne probleme.

Veštački zaslađivači i brza (nezdrava) hrana naročito pogoršavaju problem.

U usnoj duplji se mogu pojaviti bele mrlje na jeziku, desnima i unutar obraza.

Kandida se ne prenosi polnim putem, ali majke mogu da je prenesu na svoju novorođenčad. Tada bebin jezik pocrveni i pojave se bele tačke (obično se primete 8-9 dana nakon porođaja) koje imaju boju mleka. Na zadnjici može ličiti na osip od pelena.

75% odraslih žena imaju bar jednom u životu problem sa kandidom, jer je predeo vagine pogodan za rast gljivica, ako se ne održava higijena. Takođe, žene koje imaju dijabetes češće oboljevaju od kandide nego muškarci dijabetičari.

Može se uraditi testiranje krvi na antitela protiv *Candida albicans*, ali kandidu nije lako dijagnostikovati jer su ove gljivice sastavni deo naših creva.

PRIRODNO LEČENJE - Treba smanjivati i potpuno izbacivati sintetičke lekove jer oni uništavaju druge bakterije i omogućuju kandidi da se prekomerno razvija.

Izbegavajte vlažne i ubuđale prostore.

Poželjno je uzimati formule **Imuno Tonik** i **Imuno Plus** na bazi belog luka i ehinacee, za jačanje imuniteta. Takođe, korisno je konzumiranje namirnica bogatih vitaminom B i inaktivisanog kvasca (može se nabaviti u prodavnicama zdrave hrane), koji je bogat ovim vitaminom.

Treba izbegavati pečurke, fermentisanu hranu i pića (kiseli kupus, alkohol), hranu sa plesnima (jogurt, pavlaka, puter, sve vrste sira), zaslađene proizvode i suvo voće. Ne konzumirajte mlečne proizvode (zbog laktoze koja se nalazi u njima).

Sledeća hrana usporava rast gljivica: beli luk, brokoli, repa, kelj, raštan, kupus, kao i: proso, smeđi pirinač, integralne žitarice, mahunarke i povrće. Od orašastih plodova treba izbegavati kikiriki jer je podložan razvoju gljivica.

Svežu hranu treba dobro oprati, kako bi se otklonile štetne hemikalije, bakterije i gljivice.

Nekada se mogu konzumirati preparati koji sadrže acidofilne bakterije. *Lactobaccilus acidophilus* je dobra bakterija koja se nalazi u vašim crevima i koja je uništena uz pomoć sintetičkih lekova koje ste ranije koristili. Laktobacilus je glavni konkurent kandidi za hranu u crevima, a

takođe debelo crevo održava delimično kiselom sredinom. Može se uraditi i klistir sa 120 ml tople vode i 10 milijardi organizama (isprazni se u vodu dvadeset kapsula od po 500.000 organizama). Činite to 3 puta sedmično po 10 minuta.

KANDIDIJAZA - oralna

SIMPTOMI – Kremaste bele fleke na jeziku i sluzokoži usta. Ako se fleke diraju, može doći do krvarenja.

UZROCI – Ovo je gljivična infekcija i najčešće se javlja kod osoba sa oslabljenim imunim sistemom.

PRIRODNO LEČENJE - ***Ishrana.*** Jedite voće, povrće, žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke. Tokom lečenja ove infekcije, najbolje je jesti samo sirovu hranu.

Nemojte konzumirati duvan, alkohol, kofein, meso i mlečne proizvode, slatku, prerađenu, prženu i masnu hranu.

Lekovito bilje. Ljutić sadrži berberin, koji uništava gljivice. Može se koristiti protiv bilo koje vrste gljivica. Primenjuje se i spolja i pije se. Ljutić koristite samo jednu sedmicu, a onda pređite na neku drugu fungicidnu biljku.

Tahebo je jak fungicid. Pijte 3 šolje dnevno.

Šimširika (žutika) i mahonija isto sadrže berberin.

Ulje čajnog drveta je odlično kad se primenjuje spolja; ali nemojte ga piti. Primenjujte ga nekoliko puta dnevno na obolelo mesto; možete ga i razblažiti s malo vode ili hladno ceđenim uljem. Može se upotrebiti i ekstrakt orahove ljuske.

Snažan fungicid je i ulje od vranilove trave. Generalno, ono može da se izbori sa najtežim oblicima gljivičnih infekcija.

Formule **Imuno Tonik** i **Imuno Plus Ehinacea** su odlične za jačanje imuniteta.

KARDIOMIOPATIJA (oboljenje srčanog mišića, mišićna distrofija srca)

SIMPTOMI – U mnogim slučajevima blage kardiomiopatije nisu prisutni nikakvi simptomi. A ako ih ima, oni se obično razvijaju godinama i mogu podrazumevati; umor, kratkoću daha tokom napora, palpitacije (nepravilno ili abnormalno ubrzan rad srca) i oticanje zglobova. Kako bolest napreduje, srce sve slabije pumpa, i simptomi se onda pogoršavaju.

UZROCI – Reč „kardiomiopatija" znači „oboljenje srčanog mišića". To je oboljenje miokarda – samog srčanog mišića. Reč je o oštećenom srčanom mišiću, koje se zbog toga uvećava.

Ovo je vrsta bolesti koja obolele osobe pretvara u kandidate za transplantaciju srca. Neke studije pokazuju da hrana bogata selenom sprečava razvoj ove bolesti. Od ove bolesti boluju i pacijenti sa cističnom fibrozom. Studije pokazuju da su veterinari pobedili kardiomiopatiju kod životinja uz pomoć injekcija sa selenom i oralnim dodacima hrane.

KARIJES (zubni karijes)

SIMPTOMI – U zubu nastaje šupljina ili rupa, ali može da ostane neprimetna dok ne počnu bolovi.

UZROCI – Erodira spoljni deo zuba (veoma tvrda gleđ), a za njim i telo zuba ispod gleđi (dentin). Tako nastaje karijes. Oko 98% Amerikanaca ima karijes, dok narodi koji nikada nisu jeli zapadnjačku hranu nemaju karijes.

Smatra se da nagomilavanje kamenca stvara uslove za život bakterija, koje se hrane šećerom u ustima. Kiselina koju one proizvode stvara rupe u zubima. Ako se ne zaustave, rupa se širi na donji, centralni deo zuba, zvan pulpe, gde se nalazi nerv. Tada počinje bol.

Međutim, određene stvari doprinose stvaranju karijesa: hrana koja sadrži šećer, masna i kisela hrana.

Sve vrste koka-kole odlično deluju u uništavanju zuba. Koka-kola i slična pića sadrže fosfornu kiselinu i velike količine šećera. Zapravo, ova tečnost je toliko odvratno kisela da bi je bilo nemoguće piti bez mnogo šećera. Kiselina, fosfor i šećer su veoma opasni kada se kombinuju. Ova snažna kiselina omekšava deo zuba, dok se fosfor hemijski vezuje za izdvojeni kalcijum i odnosi ga sa sobom. I sav šećer izvrši svoju ulogu u uništavanju zuba. On pomaže bakterijama da nastupe, koje će stvoriti još veće probleme. Stavite jedan zub u čašu sa koka-kolom i merite vreme u satima koliko će biti potrebno da zub potpuno nestane.

PRIRODNE PREVENTIVNE MERE - Nemojte piti koka-kolu i slična pića, nemojte jesti masnu (lepljivu) hranu i namirnice koje sadrže prerađeni šećer, i nemojte žvakati tablete vitamina C. Kiselina iz njih će vam oslabiti zube.

Isperite usta nakon jela ili voćni obrok završite sa jabukom.

Kao antibakterijsko sredstvo za ispiranje usta možete koristiti ekstrakt ljutića bez alkohola.

Jedite što više sirovog voća i povrća. Lisnato zeleno povrće, sirove šargarepe, peršun, zeleni deo repe i leblebije sprečavaju nastanak karijesa. Jedite žitarice u celom zrnu, mahunarke i orašaste plodove.

Rabarbara, vinobojka i spanać imaju visok sadržaj oksalne kiseline koja sprečava formiranje kalcijuma; zato ih nemojte jesti (naročito ne rabarbaru i vinobojku).

Nemojte koristiti nikakve paste za zube i praškove. Deterdženti u njima su štetni i za zube i za desni.

Važno je da jedete hranu bogatu kalcijumom, kako biste održavali strukturu zuba i kostiju. Što budete stariji, trebaće vam sve više kalcijuma.

Prstom masirajte desni jedanput dnevno.

Srčenjak smanjuje količinu kamenca na zubima. Lovorov list sadrži jedno jedinjenje (cineol) koje ubija bakterija u zubima. Sladić sadrži glicirizin i indol, koji imaju isti učinak. Metvulja sadrži timol i geraniol, koji preventivno deluju protiv karijesa.

Izbegavajte meku, lepljivu hranu, mlečne proizvode, naročito meke sireve.

Jagode su dobri čistači zuba. Trljajte polovinu jagode po zubima.

Za otklanjanje kamenca pomešajte jednake količine kalijum-bitartara (so vinske kisleine) i morske soli ili sodu-bikarbonu i morsku so, pa time očistite zube.

Tinktura **Usta** je odlična za ispiranje zuba i usta.

Pogledajte i poglavlje „Zubobolja".

UBACIVANJE FLUORA – O fluoru se još više treba informisati. Ovaj smrtonosni otrov treba izbegavati po svaku cenu. Ako ga stvaljaju u vaš vodovod, onda bolje kupujte flaširanu vodu (ili kupite kućni prečišćivač, pa koristite vodu sa česme). Ako vam zubar kaže da će primeniti tretmane sa fluorom, vi ljubazno odbijte njegovu ponudu.

METODA VAZDUŠNE ABRAZIJE – Ova metoda je najsavremenija visokotehnološka metoda bušenja zuba, koju koriste zubari. Oni kažu da je ovo bezbolno otklanjanje kamenca i da nema bušenja zuba, da može da napravi manje plombe i da veliki deo zuba ostaje netaknut.

KATARAKTA

SIMPTOMI – Sočivo se zamagljuje, tako da se oči ne mogu dobro fokusirati na objekat koji se posmatra. U kasnijim fazama bolesti sočivo se zatamnjuje i tako dolazi do slepila. Obično je samo jedan deo oka zamagljen ili zatamnjen, ali se to može postepeno proširiti na celo oko.

UZROCI – Katarakta je posledica strukturalnih promena u proteinskim vlaknima sočiva. Te promene čine da jedan deo sočiva ili celo bude zamagljeno. Katarakta se uglavnom razvije na oba oka, ali je obično jedno oko više oštećeno. Ako je u pitanju središnji deo sočiva ili celo sočivo, može doći do potpunog gubitka jasnoće i viđenja detalja, s tim da bi se još uvek mogla primetiti razlika između svetlog i tamnog.

Urođena katarakta se javlja kod dece čije su majke imale rubeolu tokom prva tri meseca trudnoće ili ako dete ima galaktozemiju. To je nasleđena nesposobnost pravilnog varenja galaktoze (vrste mlečnog šećera zvanog laktoza). Ova katarakta se obično ne pogoršava. Potpuno izbacivanje mlečnih proizvoda iz ishrane sprečava razvitak oboljenja kod odraslih. Pušači, oni koji uzimaju steroide i oni koji su doživeli trovanje teškim metalom mogu dobiti kataraktu.

U jednoj studiji, žene koje su pušile 30 cigareta dnevno pokazale su 60% veći rizik od dobijanja katarakte.

Traumatska katarakta nastaje usled udaraca koji oštete prednji deo sočiva, štetnih hemikalija, jakog infracrvenog zračenja ili X-zraka. Zračenje uzrokuje štetu očima preko slobodnih radikala, tako da sočivo počinje da apsorbuje vodenkasto staklasto telo, postaje zamagljeno i mora se onda otkloniti da bi se povratio vid. Ljudi koji žive bliže Južnom polu imaju veće šanse da dobiju kataraktu, jer je tu sloj ozonskog omotača tanji.

U ostale uzroke spadaju: hipoparatiroidizam, Daunov sindrom i atopični dermatitis, kao i visok nivo šećera u krvi i nizak nivo kalcijuma. Visoki nivoi šećera kod dijabetesa i hipoglikemije teraju ćelije u sočivu da upijaju velike količine glukoze. Ona se pretvara u sorbitol – nerastvorljivu formu šećera. Tako se oko postepeno kristalizuje i nastaje katarakta. Što se duže vremena ima dijabetes, veća je opasnost od katarakte.

Pokazalo se da boje za kosu uzrokuju kataraktu. Samo 23% onih koji ne koriste boje za kosu dobija kataraktu, dok 89% onih koji koriste je dobijaju.

Uzrok mogu biti i: komplikacije sa tumorom, odvajanje mrežnjače, iritis, glaukom i jaka miopija.

Istraživanja pokazuju da je veći rizik od katarakte kod ljudi koji su pod stresom, koji imaju alergije ili koji su jeli morsku hranu (i tako progutali metil-živu).

Poznato je da nastanku katarakte doprinosi duževremenski nedostatak vitamina C ili B_2.

Katarakte su najčešći oblik slepila kod starijih ljudi, i ne treba ih ignorisati kada se pojave.

Studije pokazuju da 9 od 10 pacijenata može da se izleči od katarakte u ranim fazama oboljenja uz pomoć prirodnih lekova. Ali, to ne može da učini samo jedan lek, već samo kombinacijom više njih. Evo informacija koje vam mogu biti od pomoći:

PRIRODNO LEČENJE - Dobro se odmarajte noću. Nemojte sedeti pred televizorom do kasno u noć. Tako se umaraju oči.

- jedite zdravu hranu: voće, povrće i ispod nabrojane hranljive sastojke. Jedite žitarice u celom zrnu, mahunarke i orašaste plodove. Veoma je važno da jedete kvalitetnu hranu.

- nemojte konzumirati mleko, sir, sladoled, morsku hranu i mast.

- noću stavite kap meda u kraj oka. To će pomoći apsorpciju kristala.

- antioksidanti sprečavaju nastanak katarakte. Zamaglenost vida je prozrokovana štetom koju nanose slobodni radikali, a upravo njih antioksidanti uništavaju.

- izvori antioksidanata: najbolji antioksidant je vitamin A. Zeleno i žuto voće i povrće je bogato njime. U druge antioksidante spadaju vitamin C i E, flavonoidi i selen. Magnezijum i mangan su takođe važni za dejstvo antioksidanata. Po jednom studiji, 50 mg karotenoida svakog drugog dana znatno umanjuje rizik od raka, kardiovaskularnih oboljenja i katarakte. Sok od šargarepe je izvanredan način da uneste karotenoide i antioksidante u telo.

- nana je dobar izvor antioksidanata. Mačja metvica i ruzmarin takođe. Isto se odnosi i na đumbir i kurkumu. Naročito se preporučuje tinktura **Oči** koja se ukapava u oko.

- supstance poput nikotina, otrovnih teških metala, insekticida i drugih, stvaraju slobodne radikale i uništavaju antioksidante. Zasićene masti i pržena hrana sadrže puno slobodnih radikala. Steroidni lekovi mogu da izazovu kataraktu kod osobe bilo kojeg uzrasta. Izbegavajte aspirin, komercijalne antihistamine i kortizon.

- određena vrsta hrane sadrži antocijanozide, koji poboljšavaju vid: borovnica, brusnica, kupine, maline, grožđe, šljive, trešnje.

- vežbajte rano ujutru i izbegavajte duže izlaganje suncu. Ultraljubičasto zračenje može da izazove ili pogorša kataraktu. Kupovna sočiva treba da imaju UV-zaštitu. Solarijumi takođe štetno utiču.

- povremeno odmaranje tokom dana je dobro za vaše oči. Naizmenična primena hladnog i toplog tuša stimuliše cirkulaciju i pravilnu hormonalnu ravnotežu.

KAFA - zavisnost

PROBLEMI – I kafa i crni čaj izazivaju zavisnost, te škode zdravlju. Ako mislite da niste zavisnik kafe, probajte da je ostavite ovog trenutka.

Kada se redovno pije, telo postaje hemijski zavisno od kafe. Naglo ostavljanje može izazvati srčane probleme. Zato je bolje da se čovek postepeno odvikava od nje, pijući je sve manje i manje tokom perioda od sedam dana. I tada, i posle toga ako je potrebno, držite se sledeće terapije:

PRIRODNO LEČENJE *Hidroterapija* – Evo nekoliko sugestija iz uvodnog dela o hidroterapiji o ostavljanju kafe i crnog čaja:

- prestanite sa konzumiranjem kafe, i umesto nje uzimajte neškodljive prirodne zamene za kafu od žitarica. Neutralna kupka pred spavanje, vruća obloga na stomak, naizmenična primena sunđera sa vodom na kičmu, hladna trljanja ili trljanje hladnim peškirom pre ustajanja ujutru, topla obloga za stomak svakog dana i večeri (menja se ujutru, u podne i uveče), kratkotrajna metoda za preznojavanje sa vlažnim čaršavom ili parna kupka 2-3 puta sedmično, posle čega sledi primena hladne vode.

KAŠALJ

SIMPTOMI – Često kašljanje, sa ili bez izbacivanja sluzi.

UZROCI – Čest kod prehlada i drugih infekcija; predstavljaju refleksnu radnju, kojom se disajni putevi čiste od sluzi, stranih tela, iritanata ili neke vrste blokade. Kašalj može biti produktivan i da izbacuje sluz, a može biti i suv.

Bronhijalni kašalj je jak i bolan. Infekcijom sinusa sluz uglavnom silazi niz grlo, pa se javlja

kašalj. Kašalj usled gušobolje je glasan i grub, izbacujući sluz sa poteškoćama. Oštećenje plućnog tkiva, u slučaju zapaljenja pluća, može dovesti do hroničnog kašlja.

Postoje još dve vrste kašlja: kod raka pluća i tumora može doći do blagog kašlja koji se vremenom pogoršava i može biti praćen izbacivanjem krvi. Isto se odnosi i na kašalj pušača. Ako se duvan ne odbaci, sledi rak pluća.

Ako postoji sumnja na tuberkulozu, pročitajte odeljak o njoj.

PRIRODNO LEČENJE - Nekoliko kapi lobelije ispod jezika ili tinkture **Pluća** može da opusti mišiće aktivne pri kašlju i da rastrese sluz. Obavezno pijte dosta vode i tečnosti, kako sluz ne bi postajala deblja.

Pomoći će i primena inhalacije toplim čajem sa eukaliptusovim uljem svakog dana po 10 minuta.

Odličan sirup za kašalj pravi se mešanjem jednakih delova limunovog soka i meda, sa malo praha ljute paprike u čaju. Kada je potrebno, uzmite jednu kašičicu toga.

Obloga sa ljutom paprikom za vrat je odlična i sprema se na sledeći način: skuvajte 1 litar vode, smanjite jačinu vatre što je više moguće i dodajte pola kašičice ljute paprike paprike u prahu. Čekajte nekoliko minuta. Zatim potopite peškir u vodu, iscedite i stavite oko vrata. Neka voda bude topla i tu vruću oblogu menjajte na svaka 3-4 minuta. Držite to pola sata, dok su vam stopala pritom u vrućoj vodi.

Možete da pomešate čaj od lanenog semena sa 1-2 kapi eukaliptusovog ulja, i to pijte polako.

Kad god je prisutna prehlada, neka vam usta i nos budu čisti. Tako prehlada neće preći na pluća. Dodajte jednu čajnu kašičicu soli u oko pola litra tople vode, i to udahnite kroz nos. Potom lagano izduvajte isto kroz nos. Ponavljajte dok se nos skroz ne očisti od sluzi. Dobro isperite grlo i usta uz pomoć slane vode.

Potrebno je da očistite debelo crevo klistirom ili formulom **Creva 1**.

Ako je prisutna mučnina ili loš osećaj u stomaku, uzmite neko sredstvo da biste povraćali. Mlaka voda ili voda sa malo soli uglavnom pomaže u tome. Popijte što više vode možete, i onda stavite prst u grlo. Ponavljajte to dok se stomak ne očisti. Posle toga popijte nekoliko šolja vrućeg čaja (od žalfije, hajdučke trave, nane ili kamilice). Kasnije tokom dana uzmite još da pijete.

Budite mirni i ostanite u krevetu. Samo konzumirajte sok od voća ili limunov sok u toploj vodi. Kasnije pojedite čorbu od debelih belih krompirovih ljuski (koja se zove i kalijumska čorba).

Korisno je da koristite sledeće metode *hidroterapije:*

- Zagrevana obloga za grudi koja se menja svakih 6 sati. Ako se temperatura povisi, menjati je svaka 2-4 sata. Piti velike količine vode.

- Leđna vruća obloga, i po malo se pije topla voda. Obloga za grudi. Hladna obloga za grlo, uz ispiranje toplom vodom nekoliko puta dnevno. Inhalacija parom 15 minuta svakog sata, i kada treba da dođe do kašlja, pije se po malo pola čaše tople vode.

- Za kašalj bez izbacivanja sluzi: po malo se pije vrela voda; ispiranje toplom vodom; inhalacija parom. Probajte da ne dišete kroz usta. Neka vazduh u sobi bude topao (24-27 stepeni) i neka se vlaži uz pomoć pare. Čuvajte zadnji deo vrata, grudi i ramena od promaje, i da ne nazebete tokom tretmana zbog ispravanja.

- Za kašalj sa izbacivanjem lepljive sluzi: konzumiranje velike količine tople vode; tečna ishrana; vruća obloga na grudi svaka 2 sata, uz zagrevanu oblogu za grudi.

- Za bolni kašalj: vruća obloga na grudi svaka 2 sata i zategnut zavoj oko grudi, da bi se smanjili pokreti, ako je neophodno. Odvodna obloga 15 minuta svakog sata ili onoliko često koliko je potrebno. Suva pamučna obloga za grudi između drugih hidroterapijskih metoda.

- Za infektivni kašalj: povećajte snagu iskašljavanja trljanjem i pritiskanjem grudi rukom potopljenu u ledenu vodu ili pljeskanjem grudi hladnim, vlažnim peškirom.

KVAŠIORKOR (nedostatak proteina)

SIMPTOMI – Zaostao rast, promene na koži i kosi, dijareja, gubitak apetita, otok i nervna razdražljivost.

UZROCI – Kvašiorkor je opasno oboljenje kod kojeg postoji dovoljan unos ugljenih hidrata, ali ne i proteina. Uglavnom se javlja kod dece starosti 1-5 godina, kojoj nije davano majčino mleko, već ishrana sa skrobom i šećerom.

Mala količina proteina u krvi ne može da zadržava vodu u krvnim sudovima, tako da ona jednostavno ulazi u ćelije i stvara proširen, neduven stomak i otok.

Postoji ukupno 22 aminokiseline koje su neophodne deci i 20 aminokiselina neophodnih za odrasle. Rešenje se nalazi u hrani koja sadrži sve proteine.

PRIRODNO LEČENJE - Ubacite proteine u ishranu. Druga vrsta hrane se postepeno ubacuje.

KERATOZA („Ajkulina koža")

SIMPTOMI - Gruba naježena koža na laktovima, leđima, rukama, bedrima i zadnjici. Na dodir se oseća kao da je šmirgla.

UZROCI – Gomilanje tvrdog granularnog loja i keratina koji začepljuju folikule dlaka. Mnogi lekari tvrde da je ovo normalno stanje, ali ono zapravo predstavlja nedostatak vitamina A i cinka.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte namirnice bogate vitaminom A, cinkom i esencijalnim masnim kiselinama.

KERATOMALACIJA (kseroftalmija, sindrom suvog oka)

SIMPTOMI – Rožnjača je zasvođeno providno ispupčenje prednjeg dela oka. Postaje maglovito i suvo, a onda i ulcerisano. Oči izgledaju veoma suvo. Treptanjem se vlaže, ali ne u dovoljnoj meri. Javlja se konjunktivitis i noćno slepilo.

Neke masne mrlje (Bitoove tačke) se pojavljuju na beonjači (beli deo oka). To su bele, penaste, ispupčene i jasno razgraničene mrlje na belom delu oka.

UZROCI – „Kseroftalmija" je suvoća oka. Češće se javlja u slabije razvijenim zemljama. Uzrok ovog stanja jeste nedostatak vitamina A u ishrani. Ako se ne leči, može doći do hronične infekcije, rožnjača (providni prednji deo oka) da omekša i perforira, a onda i da se infekcija proširi unutar oka, te da dođe do slepila.

Rešenje nije u kapima za oči, već u velikim količinama vitamina A.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte namirnice bogate vitaminom A. Povećajte unos cinka i proteina, i poboljšajte ishranu.

- Bitoove tačke nastaju zbog nedostatka vitamina A. Potrebni su i vitamin D i proteini.
- izbegavajte naprezanje očiju i prostorije ispunjene duvanskim dimom.
- videti odeljak „Suvi suzni kanali" ispod.

KIJAVICA

SIMPTOMI – Curenje iz nosa, glavobolja, bol u grlu, upala sinusa, upala sluzokože želuca (gastritis), upala srednjeg uha i disajni problemi.

UZROCI – Kijavica predstavlja preveliko lučenje sluzi usled različitih infekcija u nosu, grlu, dušniku i bronhijama – na primer, gušobolja, veliki kašalj ili alergije.

PRIRODNO LEČENJE – Jedite voće i pijte sokove od voća nekoliko dana, naročito namirnice bogate vitaminima A, C i E, kalcijumom, makgenzijumom i kalijumom, i provedite svaki dan određeno vreme na suncu zbog produkcije vitamina D.

Preveliko lučenje sluzi je prateća pojava određenih bolesti, ali izbegavanje pojedine hrane će smanjiti to izlučivanje. Pojedine vrste hrane čine suprotno, kao na primer, prepečena hrana. Nemojte konzumirati pasterizovano mleko, belo brašno, hranu koja sadrži šećer, hladna pića i meso, ako želite da smanjite lučenje sluzi. Jedite više svežeg voća, povrća, cela zrna žitarica, orašaste plodove i mahunarke. Ako ste spremili i neku kuvanu hranu, prvo pojedite sirovu. To će pomoći sistemu za varenje da se izbori sa povećanim teretom koji mu nameće kuvana hrana.

Izbegavajte teško varljivu hranu, jer ona formira veće količine sluzi u telu. Svaki pojedinačni alergen, hrana ili neka supstanca na koju ste alergični, može izazvati kijavicu. Ljudi sa Bliskog istoka i Azije su naročito osetljivi na mlečne proizvode (85% njih ne poseduje digestivni enzim laktazu, neophodnog za varenje mlečnog šećera, laktoze).

U druge iritante spadaju: isparavanja, dim, strana tela, hemikalije, droge, začinjena hrana, so, biber, alkohol i loša kombincija hrane.

Stavite jednu kašičicu soli u oko pola litra mlake vode. Rukama zahvatite tu vodu i udahnite je kroz nos. Radite tako dok ne izađe na usta. Potom nežno dunite kroz nos držeći jednu nozdrvu zatvorenom, pa onda isto tako i sa drugom. Zatim ispirajte grlo uz pomoć slane vode. Ako je nos i dalje zapušen, skačite malo, udahnite kroz nos i opet dunite.

Možete da se inhalirate da biste otpušili nos i da možete lepo zaspati. Pomaže i ulje od eukaliptusa koje nakapate u čaj.

Obavezno pijte dosta vode. Što se manje pije, više je sluzi i teže je disanje.

Tokom bolesti najviše konzumirajte tečnosti i povremeno sokove od voća. A onda kada jedete, neka najviše bude sirove hrane, sa dosta vlakana. Žitarice treba da budu od celog zrna, poput braon pirinča, prosa i heljde.

Veoma je poželjno očistiti creva korišćenjem formule **Creva 1**, a može se uraditi i klistiranje. Dobro je koristiti formule za jačanje imuniteta **Imuno Tonik** i **Imuno Plus**.

Vežbajte, budite na svežem vazduhu i zdravo se hranite, kako ne bi došlo do kijavice i kako kijavica ne bi prešla u alergijski rinitis, astmu ili tuberkulozu. Isperite nos da kijavica ne bi prešla na pluća.

KILA (hernija, stomačna kila, bedrena kila)

SIMPTOMI – Kila se može videti. U slučaju *uklještene kile* prisutni su bol, povraćanje i nadutost stomaka.

UZROCI – Obično kao posledica naprezanja pri dizanju teškog tereta, negde na mišićnom zidu javlja se oslabljeno mesto. *Stomačna kila* (hernija) javlja se na stomaku (donjem delu stomaka), često u donjem desnom ili levom uglu. *Bedrena kila* (femoralna hernija) javlja se u gornjem prednjem delu noge. To oslabljeno mesto se polako uvećava dok ne postane otvor.

Ako se nalazi na stomaku, povremeno mogu creva da izvire. Ako se ne leči, doći će do vrlo velikog pogoršanja. *Uklještena kila* nastaje kada se deo isturenog dela creva uklješti u otvoru, te se blokira i prolaz u crevima. Posledice toga mogu biti gangrena creva, peritonitis i smrt, ako se ista ne ukloni hirurški putem.

Kila kod dece je manje opasna, i otvor može zarasti sam od sebe ako se istureni deo creva gurne nazad i drži na mesu čvrstim zavojem ili nečim sličnim, tokom nekoliko meseci.

Kila se može pojaviti i blizu pupka; ta vrste se zove paraumbilikalna kila (hernija). One se najčešće javljaju kod gojaznih žena.

PRIRODNO LEČENJE - Najpre, možete kupiti pojas za kilu i nositi ga na sebi. To nije baš praktično rešenje, ali možda je neophodno za određeno vreme ako nemate novca za operaciju.

- drugo, može se uraditi operacija. To je najčešće najbolje rešenje, pod uslovom da je izvodi stručan lekar.

- treće, jednostavni lekovi se mogu primeniti; oni možda budu delovali, a možda ne. Ako ne, onda treba uraditi operaciju.

Evo još nekoliko sugestija:

- ako imate višak kilograma, najbolje bi bilo da krenete sa programom pročišćavanja tela, da smršate i očistite organizam.

- jedite zdravu hranu, a izbegavajte sve vrste masti, mesa i brze hrane.

- počnite sa programom svakodnevne fizičke aktivnosti, da biste ojačali mišiće (stomačne ili od nogu, zavisno od toga gde je kila). Na primer, sklekovi na kolenima („ženski sklekovi") jačaju stomačne mišiće.

- možda možete da pokušate i sa astrigentnim čajem. Napravite veoma jak čaj od kore belog hrasta, tj. od jedne šolje fino iseckane kore u litar vode. Neka vri 2 minuta i onda ostavite da stoji još 2 sata. Iscedite nakon toga i dodajte jednu kašičicu stipse (aluma) u prahu. U čaj umočite neku krpu ili oblogu, pa stavite preko hernije. Prekrijte plastičnim materijalom i učvrstite pojasom za kilu, zavojem ili lepljivom trakom. Radite tako 4 puta dnevno tokom jednog meseca, ali samo sa čistom krpom. Tanin iz kore i alum će pomoći i odebljaće kožu. Time se možda onaj otvor na koži bude zatvorio.

- možete pokušati i sa kašnom oblogom od listova gaveza, korena srčenjaka i velikog korena Solomonovog pečata (troskota). Menjajte je svakih 12 sati, i radite tako mesec dana.

- obloga sa čajem od rastavića se takođe može koristiti.

- videti i poglavlje „Hijatalna kila" i „Pupčana kila".

KILA - pupčana (umbilikalna hernija, omfalocela)

SIMPTOMI – Kožna kesa na pupku veličine grozda do lopte za košarku.

UZROCI – *Omphalos* na grčkom znači „pupak", a *kele* znači „kila". Bebe se mogu roditi sa pupčanom kilom, koja nastaje iza pupka usled slabog stomačnog zida.

Ovaj poremećaj, zvan „hernijalni prsten" javlja se češće nego što se obično misli. Uzrok leži u nedostatku vitamina A i/ili cinka tokom trudnoće majke obolelog deteta.

PRIRODNO LEČENJE - Ako je hernijalni prsten veći od vrha vašeg prsta, onda je neophodna operacija.

- ako je veličine prečnika vrha vašeg prsta, onda sledeća kućna metoda možda može pomoći, jer je ista korišćena sa većim uspehom: uzmite parče nekorišćene vune veličine golf lop-

tice i stavite na herniju, pa ga čvrsto zalepite do nivoa kože. Tri puta dnevno skidajte tu vunu. Pobrinite se da salo gurnete nazad u stomak; učinite to sa prstom, ali oprezno. U isto vreme, masirajte hernijalni prsten u kružnim potezima tokom par minuta, radi iritacije. Nakon nekoliko sedmica ili meseci otvor će se ispuniti i potpuno zalečiti, tako da neće biti potrebna operacija.

- videti i poglavlja „Kila" i „Hijatalna kila".

KILA - želudačna (hijatus hernija)

SIMPTOMI – Gorušica i podrigivanje. Moguće teškoće pri gutanju. Stomačni sadržaj može iznenada da krene ka grlu i ustima, izazivajući osećaj peckanja, a moguće i osećaj kao da je nešto zapelo u grlu. Ponekad se iskašljava krvava sluz.

UZROCI – Jedan mali deo stomaka „ispada" kroz otvor (hijatus) u dijafragmi, gurajući stomak ka grudnoj šupljini (toraksu). Slabost dijafragme može da uveća otvor koji povezuje jednjak sa stomakom. To omogućava stomku da malo klizi.

Ova slabost je često uzrokovana pritiskom odozgo, u ili blizu abdominalne šupljine; gojaznošću, trudnoćom, tumorima, dizanjem teških tereta, prejedanjem, naprezanjem ili oblačenjem tesne odeće.

Smatra se da polovina ljudi starijih od 40 godina u Americi pati od hijetalne kile. Međutim, većina njih nije svesna toga, jer su kile veoma male i skoro neprimetne. Kod žena se 4 puta češće javlja nego kod muškaraca, moguće usled tesne odeće. Generalno, hijetalna kila se javlja nakon 40. godine.

Kiselina koja zbog veće kile dođe u dušnik često stvara ulcere na zidu jednjaka.

Ulceri pak mogu da se pojave i u dvanaestopalačnom crevu, gornjem delu tankog creva, odmah ispod stomaka. Ljudi koji imaju ovaj problem pod većim su rizikom od kiselosti u stomaku.

Između jednjaka i stomaka nalazi se sfinkter jednjaka – kružni zalizak koji može da se otvara i zatvara. Ipak, njegovu snagu oštećuju lekovi, duvan (i pušenjem i žvakanjem) i određena vrsta hrane. Tako se hrani i kiselini omogućava da dođu do dušnika.

U problematičnu hranu spadaju sledeće stvari: kafa i čokolada (zbog sadržaja metilksantina), začinjena hrana, alkohol. Duvan i kafa su naročito štetni. Mleko takođe može biti problem. Do slabljenja sfinktera jednjaka dolazi 30 minuta nakon pijenja kafe. Jedan udisaj duvanskog dima može sniziti pritisak sfinktera na nulu; posledicu toga nazivamo „pušačkom gorušicom".

PRIRODNO LEČENJE - Nakon jela, sednite malo na stolicu. Nemojte se grbiti, niti savijati.

Jedite zdravu hranu. Jedite manje obroke i nemojte se prejedati, jer ćete tako samo pogoršati problem. Večera se može izbaciti, ali ako hoćete večeru, neka bude lagana i najmanje 2-3 sata pre spavanja. Kad legnete da spavate, veća je šansa da hrana iz stomaka krene ka dušniku. Skroz izbacite večeru sa menija i veće su šanse da pobedite hijetalnu kilu.

Jedite više vlakana, jer ona mogu da upiju deo kiseline.

Nemojte piti nikakve tečnosti pred, tokom ili odmah nakon jela (najmanje 30 minuta sačekajte), kako bi digestivni enzimi bolje obavili posao. Ali, čim osetite da naodlazi gorušica, popijte 1-2 veće čaše vode, koja će vratiti kiselinu nazad.

Izbegavajtu prženu hranu i masti, jer oni usporavaju proces varenja u stomaku. Nemojte konzumirati čaj, kafu, kole, alkohol i duvan, kao ni rafinisanu hranu, proizvode od belog brašna, šećer, čokoladu, začinjenu hranu, slatkiše, mleko i možda citrusne sokove.

Imajte tačno određeno vreme za obroke i nemojte jesti između obroka, jer tako zaustavljate proces varenja hrane od prethodnog jela.

Čak i kad niste žedni, tokom celog dana pijte što više većih čaša vode.

Nemojte dizati teret i nemojte se savijati ako ne morate. Tek 2 sata nakon jela možete raditi nešto napornije. Savijajte se u kolenima, ne u struku, kako ne biste pritiskali stomak odozgo.

Svakodnevno vežbanje napolju ojačava mišiće.

Izbegavajte stres i stresne situacije.

Nemojte nositi tesnu odeću (korsete, steznike, pojaseve i drugo).

Možda bi trebalo da izdignete krevet u predelu glave za 2-20 cm, kako biste izbegli vraćanje hrane tokom noći.

Pročitati i sledeća poglavlja: „Gorušica", „Višak hlorovodonične kiseline", „Kila", i „Pupčana kila".

KIČMA - kriva

SIMPTOMI – Pogrbljen stav i skupljena ramena.

PRIRODNO LEČENJE – Lako se desi da se tokom godina kičma iskrivi. Evo nekoliko sugestija kako to možete ispraviti:

- opustite se i vežbajte da stojite uspravno. Naslonite leđa i glavu na zid, gledajući pravo ispred sebe. Stojte tako i videćete koji položaj tela je najidealniji.

- znajte da nećete moći da održavate takav idealan položaj tela tokom celog dana, ali to vam daje bar neki putokaz ili podsetnik.

- najbolji način za vežbanje ispravnog položaja leđa i tela je šetnja na otvorenom. Probajte da hodate sa uspravnim telom. Primetićete da će vam tada lakše biti da udišete više vazduha, i da ćete se osećati bolje.

- kada radite ili kada se odmarate, nemojte sve vreme misliti o tome da vam leđa budu prava i ukočena, kao na primer, kada se naginjete, pišete, perete sudove, itd. Ne možete sve vreme biti u položaju kao da vam je kolac u leđima; postoje razni položaji tela.

- ali, kada krenete sa fizičkom aktivnošću napolju, probajte da se vratite u onaj idealni položaj leđa i tela.

Evo još nekoliko predloga:

- dok stojite, neka vam oba stopala oba budu na podu pod istom ravni, nemojte da se na samo jednu nogu naslanjate, jer tako se krivi kičma.

- podesite visinu stolice, tako da vam butine budu paralelno postavljene u odnosu na pod, a kolena u istoj ravni sa njima ili malo iznad nivoa kukova. Ako ne bude tako, onda ćete naginjati telo napred, leđa će vam se kriviti, tako da ćete morati da se mučite da ih održite uspravnim.

- ako stavite mali jastuk između naslona stolice i donjeg, lumbalnog dela leđa (gde je malo udubljenje), biće vam lakše da sedite uspravno.

- tokom sedenja bi trebalo da osetite pritisak kostiju butine na stolicu. Ako ih ne osećate, onda se namestite tako da ih osetite, jer u suprotnom, kičma vam se krivi.

- kada sedite za stolom i ne radite nešto posebno, sedite 15-20 cm udaljeni od stola, da se ne biste oslanjali na njega. Samo šake mogu da vam budu oslonjene na njega. Istu distancu od stola držite kada radite za kompjuterom ili kucaćom mašinom.

Novinari na televiziji koriste sledeće dve metode da bi sedeli uspravno:

1) sede na ivici stolice, jer tako su manje šanse da će se pogrbiti;

2) dok sedite tako na ivici, jedno stopalo stavite ispod stolice, a drugo isturite napred radi ravnoteže. To pomaže da vam leđa ostanu prava.

- nemojte sedeti sa ukrštenim nogama, jer tako telo izbacujete iz ravnoteže. Sedite sa oboma stopalima na podu.

- u kolima sedište pogurajte napred ka volanu dok ne budete morali da malo savijete kolena, da vam budu malo viša od kukova, a butine paralelno postavljene u odnosu na pod. Možete ili staviti mali jastuk iza donjeg dela leđa ili iskoristiti nameštanje sedišta koje postoji u pojedinim kolima.

- dobro se naspavajte uveče. Ne možete sedeti ili stajati uspravno ako ste iscrpljeni.

- spavajte na tvrđem dušeku. Kada spavate na boku, i kukovi i ramena treba samo malo da propadnu u dušek.

- kada spavate, ili spavajte na boku (sa jastukom ispod glave, koji treba da bude toliko veliki da vam se vrat ne krivi) ili spavajte na leđima, sa tankim jastukom ispod glave i možda malim jastukom ispod kolena.

- šetajte, trčite, vozite bicikl ili radite vežbe i istežite se, kako bi vam mišići bili istegnuti i u dobroj kondiciji.

- evo načina kako možete da odmorite i istovremeno ispravite leđa, bilo tokom neke pauze ili uveče: lezite na pod nekoliko minuta sa nogama izdignutim na maloj stolici.

KLAUDIKACIJA (interminentna klaudikacija)

SIMPTOMI – Grčeviti bolovi i slabost u nozi (obično listu) nakon aktivnosti mišića. Bol uvek prestaje nakon odmora, posle čega osoba može da nastavi normalno sa kretanjem.

UZROCI – (Interminentna) klaudikacija je čest simptom neke još opasnije bolesti, kao što je arterioskleroza butne i potkolene arterije. Kada se srčane arterije, usled nagomilavanja masti i holesterola, suze, onda dolazi do angine, a kada se to desi sa arterijama nogu, onda dolazi do klaudikacije.

U ostale uzroke spadaju: Bergerova bolest (opisana u drugom poglavlju) i druge arterijske bolesti udova; dijabetes, kod kojeg se klaudikacija često javlja; i visok krvni pritisak (iznad 160 sistolni ili 90 dijastolni), koji utrostručuje rizik od klaudikacije (videti poglavlje „Hipertezija").

Dijagnozu klaudikacije obavlja lekar opipavanjem pulsa na gornjem delu stopala. Puls bi trebalo da bude jak i ravnomeran; ako bilo šta od od ove dve odlike nedostaje, onda se radi o klaudikaciji.

PRIRODNO LEČENJE - Budite na potpuno biljnoj ishrani, bez masti i hrane životinjskog porekla. Isto tako, izbegavajte i većinu biljnih ulja. Pošto postoji veza između klaudikacije i oboljenja krvnih sudova, ovime možete spasiti sopstven život. Videti i poglavlja o srcu i krvnim sudovima, kao i poglavlje „Arterioskleroza".

- nikotin razara zdravlje na nekoliko načina, a jedan od njih jeste zaustavljanje cirkulacije u nogama. Pušači su pod 6 puta većim rizikom od klaudikacije (videti poglavlje „Bergerova bolest").

- primarni uzrok sporog protoka krvi može biti abnormalna visoka viskoznost (ili lepljivost) krvi. Rešenje je u konzumiranju velikih količina vode i hrane bez masti, šećera i raznih prerađevina. Takva hrana sadrži veoma malo vode.

- stres takođe povećava viskoznost krvi; zato izbegavajte stres.

- od velike pomoći je redovna fizička aktivnost, naročito za one koji su svakog dana aktivni. Za primere vežbi, pogledajte poglavlje „Mišićni grčevi". Treba raditi po 10 ponavljanja za svaku vežbu najmanje jedanput dnevno.

- pored drugih aktivnosti, šetajte se svakog dana. Postepeno povećajte vreme šetnje do sat vremena, svako jutro i veče.

- tople kupke su takođe od pomoći, ako možete da ih podnesete. Na glavi pritom držite hladne obloge, koje se stalno menjaju.

- u jednom istraživanju koje je trajalo 12 sedmica, velikom broju ljudi sa klaudikacijom je davano 800 mg sirovog belog luka dnevno. Većina njih je mogla da hoda lakše posle pete sedmice. Njihovi nivoi krvnog pritiska i holesterola su se takođe smanjili.

- ginko poboljšava cirkulaciju u nogama, isto kao što čini za srce i mozak, tako što proširuje arterije. U jednom istraživanju, ljudi koji su uzimali 40 mg ekstrakta ginka dnevno mogli su da hodaju 75-110% duže vremena bez bola nego pre. Tinktura **Mozak** na bazi ginka je najbolji biljni preparat na tržištu.

- đumbir je još jedna odlična lekovita biljka, koja je skoro jednako efikasna kao beli luk u sprečavanju nastanka krvnih ugrušaka u arterijama.

- glog poboljšava protok krvi i sposobnost hodanja bez bolova. Najbolji preparat na bazi gloga je tinktura **Srce**.

- laneno ulje (1 kašika 2 puta dnevno) sadrži omega-3 kiseline, koje pomažu u prevenciji kardiovaskularnih oboljenja.

- videti poglavlje „Mišićni grčevi", koji u slučaju grčeva nogu imaju iste simptome. Videti i poglavlje „Arterioskleroza" i druga slična poglavlja.

KOLENO - bolovi

SIMPTOMI – Bol u, ili blizu kolena. Kod težih slučajeva koleno se ne može ni saviti.

UZROCI – Problem je uglavnom u upali kesice ispred čašice kolena. Možda su povređene i tetive. U očite uzroke spadaju: povrede prilikom trčanja, skakanja, penjanja uz stepenice, brisanje poda, sport uopšte, udarac u tvrd predmet, nepravilan položaj noge, penjanje uz merdevine.

PRIRODNO LEČENJE - Stavljanje leda na koleno je dobar prirodni lek za bolove. Držite led u frižideru i napunite njime kesu za led. Napunite i plastične čaše sa vodom, pa ih zamrznite. Držite mokre zavoje u frižideru. Trljajte led po kolenu dok ne utrne. Držite ledene obloge na koleno.

- nakon primene leda, istežite ukočeni ili bolni mišić, da ne bi atrofirao. Istezanje treba da bude postepeno, lagano i bez naglih pokreta. Nežno ih istežite.

- stavite led na upaljeno koleno i držite 20 minuta, 3-4 puta dnevno tokom prva dva dana. Nakon toga, primenjujte toplotu (najbolje vlagu i toplotu ili čak topao tuš) 15 minuta 3 puta na dan.

- smršajte da biste otklonili dodatni pritisak na koleno.

- *ako morate nekad da kleknete*, nosite zaštitu za kolena.

- *ako morate da se saginjete kada nešto radite*, sednite na stolicu ili na pod.

- *kada klečite* (npr. pri radu u bašti) stavite pernaste jastuke ispod kolena. Stalno menjajte položaj nogu i tela, i pomerajte se.

- *kad sedite duže vreme*, stalno menjajte položaj. Ustanite i prošetajte svakih 35-40 minuta.

- *ako brzo hodate*, nemojte preopteretiti koleno, jer se može javiti bol u tetivama u leđima.

- *pri običnom hodanju ili trčanju*, kolena treba da vam budu blago savijena.

- nemojte nositi obuću s tankim đonom ili visokim potpeticama. Obuća treba da bude udobna, naročito u predelu pete.

- *ako se javi bol*, prestanite da radite ono što ste do tada radili. Primenite sledeću metodu: odmarajte koleno sedeći ili ležeći; primenjujte led na koleno; polako zavijte koleno u zavoj ili oblogu; izdignite nogu. Druga podjednako efikasna metoda jeste naizmenična primena tople i hladne vode.

- nemojte previše biti u čučećem položaju i penjati se uz stepenice. Pri ustajanju pritisak na predeo između kolena i butine može biti preko 900 kg kada se podižete.

- počnite sa masažom obolelog dela tela 24 sata nakon povrede. Nanesite **BFC formulu** (ulje za regeneraciju dubinskog tkiva) na vrh, sa strane i ispod kolena, da bi vam ruka bolje klizila po koži. *Ako ima otoka*, onda masirajte oko njega i uvek u pravcu srca. Primenjujte blag do umeren pritisak.

Ako ima malo ili nema otoka, masirajte duboko u kružnom luku. Pritiskajte kožu i masirajte u obliku krugova na jednom mestu, pa posle toga pređite na drugo. Pritisak treba da bude jak, ali ne do bola. Nikad ne pritiskajte predeo iza kolena između dve tetive (jer su tu veliki nervi). Svuda samo ponavljajte kružne poteze. Radite to jedanput dnevno.

- *znaci opasnosti:* ako osećate utrnulost ili peckanje u stopalu ili prstima na nogama, ako vam je koleno oteklo i naročito ako osećate kao da se nešto kreće u kolenu, ili ako čujete da je nešto „puklo" u kolenu kada je došlo do povrede.

KOLERA

SIMPTOMI – Nekoliko sati ili dana nakon dobijanja bolesti često počinju iznenadni grčevi u leđima, nogama ili rukama. Često dolazi do stalnog povraćanja. Toliko se tečnosti izgubi da obolela osoba postaje mnogo žedna, a njegova koža suva. Stolica postaje razređena i sadrži male bele grudvice.

UZROCI – Najčešće se javlja u predelima vruće, tropske klime. Glavni uzrok jesu nehigijenski životni uslovi. Muve, bubašvabe, mravi i miševi su prenosioci bolesti.

Bolest se ne može dobiti ako se pije prokuvana voda i jede prokuvana hrana. Voda i mleko moraju da prokuvaju. Povrće i voće mora da se dobro opere, na nekoliko sekundi potopi u ključalu vodu, i onda oljušti.

PRIRODNO LEČENJE - Zovite lekara. Neka pacijent ostane miran u krevetu i neka pije tečnost da bi nadoknadio gubitke usled povraćanja i groznice. Od koristi su razblaženi čaj od nane. Neka popije oko pola litra, a onda treba da se stavi prst u grlo, da bi se ispovraćao. Tako se stomak pročišćava (to ne treba raditi ako je pacijent previše slab). Nakon toga mu dajte vruć čaj od nane, za smirivanje stomaka.

Ako se povraćanje nastavi, ponovite postupak. Dobar je i čaj od ljutića.

Primenite klistire sa korom bele topole, močvarne trave i divlje trešnje.

Dobre su vruće obloge preko stomaka i celom dužinom kičme.

5 minuta krčkajte 2-3 kašičice karanfilčića u 1/4 litra sojinog mleka. Uzimajte po vruću kašičicu toga na svakih 15 minuta.

Infuzija sa čajem od koprive pomaže kod kolere i dizenterije.

Svu stolicu i izlučevine treba spaliti ili dezinfikovati. Ne sme ništa da se dira što je bilo u kontaktu sa pacijentom. Oni koji mu pomažu moraju stalno da peru ruke.

Ishrana sa ovsenom kašom je istovremeno hranljiva i umirujuća. Radi unosa proteina, kombinujte prethodno sa sojinim mlekom.

KOLITIS (ulcerativni kolitis)

SIMPTOMI – Krvava dijareja, krvava sluz, gasovi, bol, nadimanje, nepotpuno pražnjenje creva, slabost, gubitak telesne težine, loše varenje, glavobolje i ponekad tvrda stolica.

UZROCI – Kolitis je oboljenje debelog creva. Ulcerativni kolitis je gora varijanta istog. Simptomi i način lečenja su isti kod oboje.

Kolitis je hronična infekcija donjeg dela creva. Sluzokoža biva izritirana nagomilavanjem fekalnih materija, usled zatvora. Drugim rečima, osoba nije imala redovno pražnjenje creva, te je nastala infekcija zida creva.

U ostale uzroke spadaju: razni lekovi, prevelike količine rafinisanih ugljenih hidrata, previše šećera u ishrani.

Zatvor tera čoveka da se napreže. Tako nastaju divertikule - mali „džepovi" ispunjeni otpadnim produktima i toksinima.

Malo vlakana, loše kombinacije hrane i neredovno pražnjenje creva, svi oni zajedno dovode

do ovog problema. Toksične bakterije se brzo razmnožavaju ako predugo ostanu u crevima.

Nervna napetost i emocionalni stres pogoršavaju problem. Antibiotici menjaju crevnu floru i tako uzrokuju nastanak kolitisa.

Veoma je važno pronaći pravi uzrok kolitisa, jer ako ga ne nađete, teško se možete izlečiti.

Ređe se dešava da zidovi creva oslabe, da se naduvaju i potencijalno se rasprsnu. To se naziva toksični megakolon.

PRIRODNO LEČENJE - Veoma važna je hrana sa dosta vlakana, kao i pijenje vode. Ipak, prvih nekoliko dana možda vam ne treba previše vlakana. Za početak možete skuvati žitarice i pomešati sa dosta vode, tako da dobijete kašu. Kada nestane dijareja, počnite sa hranom koja sadrži dosta vlakana.

Na početku nemojte jesti sirovo zeleno povrće, šargarepu i kikiriki. Jedite kuvano ili prodinstano zeleno lisnato povrće, kuvan beli krompir, hleb od nekoliko vrsta žitarica i dobro skuvane ovsene mekinje, braon pirinač, proso, slatki krompir, banane, kuvane šargarepe, bundevu i avokado.

Pijte sveže sokove od sirovog kupusa, šargarepe, celera i peršuna.

Nemojte jesti voće na prazan stomak, već na kraju jela; tako dok ne prođe kolitis.

Izbegavajte mlečne proizvode, jer oni iritiraju debelo crevo. Nemojte konzumirati gazirana pića, hladna pića i vrelu hranu.

Budite na ishrani siromašnoj mastima. Učite se da se opustite. Možete dodati pektin u vašu ishranu, jer on ublažava kolitis.

Slabo svarena hrana predstavlja problem. Jedite polako i dobro sažvaćite hranu. Vašim crevima su potrebna vlakna, a ne komadi hrane.

Nesvarene žitarice i ugljeni hidrati su još jedan uzrok problema. Jedite manje i češće obroke.

Pijte dosta vode. Kolitis se često ublažava vodom.

Brest veoma prija crevima i leči ih. Pomešajte kašičicu isitnjenog bresta sa pola litra kipuće vode, dobro izmešajte, dodajte nešto malo radi ukusa i pijte polako. Pitoma nana, mačja metvica, ljutić i lucerka su takođe od koristi.

Lucerka, beli luk i papaja isto pomažu, kao i: aloja, smirna i tahebo.

Tri puta po dve tablete ili kapsule aktivnog uglja iz apoteke veoma pomažu.

Najbolji biljni preparati za ovaj problem su formule **Creva 1** i **Creva 2** koje se uzimaju zajedno - prva formula za aktivnost creva, a druga za čišćenje.

Jedanput dnevno primenjujte 20-minutnu toplu vruću oblogu na stomak. Pre svakog jela popijte 240 ml svežeg soka od kupusa, ako vam prija.

Jačajte telo svakodnevnim vežbanjem napolju. Izbegavajte takmičarske sportove, jer oni izazivaju stres i napetost.

Za više informacija o kolitisu pogledati poglavlje „Kronova bolest" ispod.

KONVULZIJA (grčevi, napadi, trzaji)

SIMPTOMI – Iznenadni napadi nevoljnih mišićnih kontrakcija najčešće se dešavaju kod dece.

UZROCI – Konvulzije su nekontrolisani pokreti tela, koji nastaju usled električnog poremećaja u mozgu.

Njihov uzrok mogu biti: epilepsija, meningitis, tetanus, uremija, histerija ili eklampsija, kao i: trovanje nekom hemikalijom.

Kod dece najčešći uzroci su: nezdrava ishrana, rahitis, sifilis, malarija, toksemije ili akutna infektivna oboljenja, kao i visoke temperature od 40-40,5 stepeni.

Kod odraslih čest uzrok je epilepsija, grčevi usled vreline, strihin ili trovanje hranom.

Konvulzije koje nastaju usled tetanusa i hidrofobije se lako prepoznaju i uglavnom zahvataju mišiće nad kojima ne postoji voljna kontrola. Grčevi usled trovanja strihinom zahvataju celo telo.

PRIRODNO LEČENJE - Razlabavite odeću i što više neka se oboleli izlaže svežem vazduhu. Ako se uzrok ne zna, pazite da se osoba ne povredi. Stavite joj nešto između zuba, da se ne bi ugrizla za jezik ili obraze.

- ako je reč o odojčetu, stavite ga u kadu sa vodom od 35 stepeni ili u vodu pomešanu sa slačicom, na 29 stepeni. Hladna voda treba da se primenjuje na predeo glave. Najpre je potrebno da se pronađe uzrok, inače kupka može imati negativan efekat. Ako je prisutna groznica, voda treba da bude mlaka ili prohladna.

- izazovite povraćanjem stavljanjem prsta u usta. Ako su desni vrele i oteknute, onda primenite hladnu vodu i trljajte desni krpom koja je prethodno bila u ledu.

- creva treba odmah isprazniti uz pomoć klistira ili na neki drugi način (pogledati uvodno pogavlje). Uzmite i neke biljne laksative, da biste

pročistili tanko crevo. Postite na voćnim sokovima, vodi ili čajevima od biljaka za lečenje nerava, sve dok ne prođu simptomi. Održavajte telo toplim. Tinkturu od lobelije treba dobro namazati na vrat, grudi i između ramena, što će itekako opustiti obolelu osobu.

- u korisno lekovito bilje spada: mačja metvica i božur. Dve šolje čaja od korena odoljena mogu se uzimati na svaka 2 sata nakon prestanka konvulzija.

- u ostalo korisno bilje spada: odoljen, verbena, pitoma nana, kamilica, kora divlje trešnje, ljutić i mala količina ljute paprike.

- pijte po malo blagog čaja od kamilice tokom dana. Uradite klistir od toplog čaja kamilice.

- nakon toga se odmarajte u potpunom miru i tišini; dijagnozu problema pažljivo objasnite obolelom, nemojte ga uznemiravati.

- jedna od uspešnih metoda lečenja jeste injekcija jedne velike doze od 600.000 jedinica vitamina D. Time se pomaže iskorišćavanje kalcijuma, koji dalje opušta mišiće.

- uzimajte namirnice mogate kalcijumom i magnezijumom, kao i vitaminom B_6.

POSEBNI PROBLEMI - *Paraziti i zatvor:* paraziti su primarni uzrok, dok je zatvor ređe uzrok. Najučestaliji su u zemljama u kojima ima mnogo parazita, tj. gde je slaba higijena. Obolelog stavite na program pročišćavanja i jačanja organizma (ishrana sa svežim voćem i povrćem, žitaricama u celom zrnu, orašastim plodovima i mahunarkama), bez upotrebe mesa do kraja života (da se ne bi opet zarazio crvima).

- *ako su paraziti uzrok,* primenite klistir sa belim lukom, a i jedite beli luk. Za više informacija pogledajte poglavlje „Crvi".

- ako dete ili odrastao čovek ima *zatvor*, odmah primenite klistir sa toplim čajem od mačje metvice.

- postoji velika mogućnost, naročito kod dece, da je sa problemom povezana alergija na neku hranu, uz veoma moguć nedostatak nekog od hranljivih sastojaka, verovatno usled jedenja brze hrane i pijenja gaziranih pića.

- ako je reč o *grčevima usled astme* udišite ulje od eukaliptusa.

- ako je *mišićni grč*, iscedite peškir iz vruće vode i stavite ga na taj deo tela.

- videti i poglavlje „Epilepsija".

KONGESTIVNO ZATAJENJE SRCA

SIMPTOMI – Gubitak daha, otežano disanje nakon manjeg napora, umor i nagomilavanje tečnosti u plućima i/ili venama (prevashodno u nogama, stopalima i člankovima).

UZROCI – Nakon srčanog napada, deo srca je uništen, dok ostatak pokušava da radi. To se zove kongestivno zatajenje srca. Još jedan uzrok jeste visok krvni pritisak. Oboljenje pluća može da pogorša problem.

Kod ovog hroničnog stanja srce ne može da ispumpava krv normalnom brzinom. Previše fizičke aktivnosti je opasno za one sa ovom bolešću.

PRIRODNO LEČENJE - Ljudima koji pate od kongestivnog zatajenja srca često se daju lekovi koji telo lišavaju magnezijuma i kalijuma, što neretko dovodi do srčane aritmije. Zato uzimajte biljne namirnice bogate magnezijumom i jedite čorbu od debelih krompirovih ljuski zbog kalijuma. (Ali, budite oprezni, neki od prepisanih lekova izazivaju *zadržavanje* kalijuma.)

Obavezno uzimajte ekstrakt gloga, najbolje u vidu tinkture **Srce**. Ova izvanredna biljka pomaže u početnom stadijumu zatajenja srca, povećavajući protok krvi do srca, povećavajući snagu kontrakcija, smanjujući otpor protoku krvi u ekstremitetima i delujući kao antioksidans.

Važni su i vitamin B_1 i selen.

Pogledati poglavlja „Srčani napad"; „Srčani problemi", „Arterioskleroza" i „Hipertenzija".

KONJUNKTIVITIS

SIMPTOMI – Dolazi do upale membrane koja se graniči sa unutrašnjim delom očnog kapka. Može doći do otoka i zakrvavljenosti očiju, koje često iritiraju i svrbe. Ako ima sluzi, kapci se teže otvaraju kad su zatvoreni duže vreme. Moguće da ne bude bola, ali je prisutan osećaj kao da je pesak u očima.

UZROCI – Vežnjača je osetljiva membrana koja koja spaja očnu jabučicu i unutrašnji deo kapaka. Obično je providna, ali kad je iritirana ili upaljena, crvene je boje.

Može biti iscedka iz očiju. Ako ga ima malo i vodenkast je, uzrok je virus. Ako je bele boje i lepljiv, uzrok može biti alergija. Ako ima gnoja, uzrok je bakterija.

Konjunktivitis je jako zarazan kada ga izazove virus. Uzrok je najčešće virusna ili baterijska infekcija, mada može biti reč o hemijskoj ili fizičkoj povredi (udarac u oko, bakterijska infekcija, alergeni, prašina, životinjska dlaka, polen, lekovi, rastvori za kontaktna sočiva, gasovi, dim, hemikalije, kozmetički proizvodi, duvanski dim, zagađenost vazduha ili neko strano telo u oku). Budite oprezni kada idete da plivate u bazenu, jer tamo možete dobiti infekciju oka ili ušiju. Naprezanje očiju takođe može uzrokovati iritaciju ili zapušenju vežnjače. Česta je pojava u slučaju malih boginja.

Kod upornih ili hroničnih slučajeva, konjunktivitis može bti povezan sa nedostatkom vitamina A ili toksičnošću usled slabog rada jetre ili bubrega.

Ako je uzrok neki od alergena, onda je moguće da će se infekcija pojavljivati svake godine u određeno doba. Kod male dece, konjunktivitis se može javiti od proleća do jeseni, i da nestane na zimu.

Virusni konjunktivitis je čest kod školaraca. Konjunktivitis je najčešći oblik infekcija oka u celoj zapadnjačkoj civilizaciji.

Bebe rođene u bolnicama, a naročito one koje ostanu tamo duže vreme nakon rađanja, izložene su mikrobima u svojim sobama. Deca rođena kod kuće imaju manji rizik od oboljevanja od konjunktivitisa novorođenčadi.

Tipično za hlamidijski konjunktivitis je da se javlja 5-12 dana nakon rađanja, a gonorejski obično nakon 2-4 dana. Obe infekcije majke prenose na svoje bebe putem porođajnog kanala.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte namirnice bogate beta-karotinom. Tako će biti obezbeđen unos vitamina A.

- uzimajte namirnice bogate vitaminima B kompleksa, kao i vitaminom C, i cinkom.

- primenjujte tople kašne obloge sa troprocentnom bornom kiselinom na zatvoreno oko. Očna mast sa bornom kiselinom može se kupiti u apoteci bez recepta.

- preko noći primenjujte kašne obloge sa ugljem. Pomešajte sa dovoljno vode da bi se napravila gusta smesa. Nju onda pospite po parčetu tkanine, koja treba da bude veće od obolelog dela tela. Držite ga tako uz pomoć zavoja preko noći. Pritisak vršite samo toliko da obloga bude na mestu, ali nemojte pritiskati oko ili očni kapak. Da bi se izbeglo širenje infekcije, upotrebljenu oblogu sklonite ujutru i nemojte je ponovo koristiti.

- tokom dana možete primeniti smesu vode i uglja: 1/4 kašičice soli i jedna kašičica uglja u prahu u jednoj šolji vode. Prokuvajte to, onda neka se ohladi i iscedite kroz nekoliko slojeva tkanine. Pipetom stavite 4-5 kapi čiste tečnosti u obolelo oko, povlačenjem donjeg dela kapka, i tako radite na svaka 2 sata. Dobro operite ruke nakon svakog tretmana.

- ne stavljajte povez na oko. To može izazvati bakterijsku infekciju i može da oslabi kapak, tako da će kasnije biti spušten.

- tokom akutne faze mogu se naneti ledene obloge na oko. Pritom, oko sve vreme mora biti zatvoreno. Pola sata držite oblogu, menjajte je na svaka 2-3 minuta, onda odmorite 30-60 minuta, pa ponovite 30 minuta.

- na svaka 4 sata može se naizmenično primenjivati veoma topla i hladna obloga, ali nikad ne sme da bude vrela. Primenjujte 2 minuta oblogu umočenu u toplu vodu, a onda hladnu oblogu 30 sekundi. Radite tako 15 minuta.

- ispiranje solju je takođe dobro. Dodajte 2 ravne kašičice soli u pola litra vode i time isperite oko.

- bakterija koja izazivu ovu infekciju može da se prenese preko peškira, odeće, papira, igračaka ili ruku. Posteljine i peškire perite odvojeno za svakog člana porodice. Svi u kući treba redovno da peru ruke. Ne dirajte lice prstima.

- stavite kesicu čaja od kamilice u toplu (ne vruću) vodu na 2-3 minuta, iscedite višak tečnosti, nanesite na obolelo oko i držite 2-3 minuta. Radite tako 3-4 puta dnevno.

- u drugo lekovito bilje za obloge i ispiranje spadaju: borovnica, sok od aloje, mišjakinja, vidac, komorač, mačja metvica, list od maline i brest.

- gaza sa leskom primenjene na zatvoreno oko tokom 15 minuta može da pomogne u ublažavanju iritiacije oka.

- deca sklona konjunktivitisu treba da se zaštite od nazeba, jer u suprotnom njihov organizam će se teže izboriti sa bakterijama.

- ako nosite sočiva, prestanite dok traje lečenje. Dezinfikujte ih ili ih promenite za druga, ako bude neophodno.

- prestanite sa upotrebom kozmetike za oči. Ona ponekad može izazvati infekcije očiju. operite ruke pre njene upotrebe.

- ne delite sa drugima svoje peškire i kozmetiku.

Alergijski konjunktivitis. Uzimajte namirnice bogate vitaminom C.

- hladne obloge su takođe dobre protiv ove infekcije kada je uzrok alegija. Potopite oblogu u sud sa vodom i kockama leda. Iscedite višak vode, presavijte oblogu i stavite preko oba oka. Neka stoji tako dok se ne ugreje. Ponavljajte proceduru sve dok ne nestane svrab.

Gonorejski konjunktivitis kod novorođenčadi. Gonokokalne klice su osetljive i na najmanju toplotu ili hladnoću. Stoga, isperite oči blagim slanim rastvorom (zagrejanim na 42 stepena) tokom jednog minuta. Odmah nakon toga primenite ledenu oblogu, menjajući je svakih 15 sekundi. Nastavite tako da radite 15 minuta. Gledajte da li će u seldećih 5 dana biti ponovne pojave simptoma kod deteta. Ako postoji sumnja na gonoreju, odmah odnesite iscedak na testiranje.

PREVENCIJA - Izbegavajte probleme koji su navedeni pod naslovom „Uzroci".

- ako vam nešto dospe u oko, izvadite to. Duvanje u trepavice i povlačenje gornjeg kapka preko donjeg izaziva suze i pomaže da se strana tela izbace iz oka.

- videti i „Upala oka (Blefaritis)", koje je slično ovom oboljenju.

KOPRIVNJAČA (urtikarija)

SIMPTOMI – Može se iznenada javiti jak svrab. Javljaju se izdignuća kože (crveni delovi kože sa sredinom bele boje, koji svrbe), kao i oticanje očiju. To vas tera da se češete, te svuda po telu otičete i svrbi. Jak svrab koji se javi može nestati u roku od nekoliko minuta, sati ili dana.

UZROCI – Poznata i kao koprivnjača, urtikarija je osip koji izaziva jak svrab i može da zahvati celo telo ili samo njegov manji deo. Iako obično traje nekoliko sati, hronična urtikarija može trajati mesecima. I akutni i hronični oblik ovog oboljenja može ponovo da se pojavi nakon ozdravljenja.

Ponekad se javlja u isto vreme kad i angioedem – oticanje telesnog tkiva – uglavnom na licu i usled alergijske reakcije. Takvo stanje može biti opasno po život. Posetite lekara.

Ali, urtikarija može biti i jedan od prvih simptoma anafilaktičnog šoka – ozbiljna i potencijalno smrtonosna alergijska reakcija na određenu supstancu. Posetite lekara.

Uzrok može biti kontakt sa koprivama koje ispuštaju otrov u kožu (videti odeljak „Osip od koprive"). Ali, češći uzrok je neka druga tvar: mleko, jaja, čokolada, orašasti plodovi i drugi alergeni od hrane. Uzrok može biti i neka vrsta leka, kao i ujed ili ubod nekog insekta.

Kada se po prvi put pojavi kod odraslih, teško je ustanoviti uzrok. Manje je zastupljena kod starijih ljudi, a ponekad uticaj može imati nasleđe.

Akutni oblik urtikarije obično nestaje bez lečenja u roku od nekoliko sati.

Koža reaguje na alergije, fizičke iritacije, stres i emocije. Posebne kožne ćelije počinju da luče histamin, koji uzrokuje da unutrašnji krvni sudovi ispuštaju tečnost u najdublje delove kože.

Produkti od mesa, mleka i živine (naročito zamrznuta i brza hrana) čest su uzrok urtikarije. Razlog tome su hemikalije, antibioici i hormoni koji se daju životinjama koje se uzgajaju na farmi.

Oko 15-20% Amerikanaca tokom svog života dobije urtikariju, uglavnom tokom mladalačkog doba.

Dodirivanje listova koprive koja žari može izazvati privremeni osip. Videti „Osip od koprive".

Važno je prepoznati uzrok napada, da biste ga mogli izbeći ubuduće.

PRIRODNO LEČENJE

Trenutna pomoć - svaka alkalna supstanca bi trebalo da pomogne kod svraba. Stavite pastu od kalcijum-glukonata na kožu ili primenite mleko, kalaminsku mešavinu ili magnezijumovo mleko.

- ublažavanje svraba pomaže ovsena kaša ili kupka sa mekinjama.

- mešavina kalijum-bitartrata i vode može da se primeni na oboleli deo.

- momentalno pomažu i hladne obloge ili prohladne kupke.

Dugoročna rešenja – probajte da pronađete uzrok ili uzroke ovog problema i izbacite ga iz svoje ishrane i okoline. Evo nekoliko stvari koje mogu dovesti do urtikarije: stres, alergije na hranu (mleko, jaja, kikiriki, školjke, svinjetina, čokolada, neke vrste voća), hlor u vodi, iscrpljenost adrenalnih žlezda i/ili zapušenja jetre usled alergije, nedostatka hlorovodonične kisleine, boja za hranu, konzervansa, začina, zaslađivača, kolornih agenasa, alergija na lekove, stanja kiselosti, uboda insekata, hronične infekcije, peni-

cilina u mleku koje pijete, aspirina, kafe, alkohola i duvana.

- u sekundarne faktore spadaju oštećenja kičme, zastoj proticanja limfe, neravnoteža između površinske i duboke cirkulacije krvi i iscrpljenost adrenalnih žlezda.

- kod osetljive dece urtikariju mogu izazvati ujedi insekata.

- još jedan faktor je prerano odvikavanje deteta od mleka iz majčine dojke, kao i uticaj sunčeve svetlosti. Urtikarija se javlja nakon 30-minutnog izlaganja suncu.

Iz gore navedenog vidimo da su glavni uzroci najčešće fizička reakcija na supstancu koje telo ne može da podnese. Živimo u doba hemije. Bilo bi poželjno da živimo u prirodi, odvojeno od štetnih hemikalija.

- ne konzumirajte steroide, alkohol i prerađenu hranu.

- do slabog protoka limfe i loše cirkulacije može doći usled slabog funkcionisanja kože, slabe fizičke aktivnosti ili nedovoljno svežeg vazduha, i slabog izlučivanja. Ali, na vrhu spiska se nalazi unos otrovnih supstanci.

Zaustavljanje ponovne pojave koprivnjače. Pored pronalaženja uzroka hemijske prirode, dugotrajan post se generalno smatra najboljom metodom za suzbijanje ponovne pojave koprivnjače. Time se telo pročišćava i lakše mu je da se izbori sa hemikalijama koje nas svakodnevno napadaju. Post pomaže crevima i drugim organima da se izleče. Toksini će biti izbačeni i tela i creva će ponovo početi da normalno funkcionišu. Obloge za telo mogu pojačati znojenje, a pomažu i umerene „sunčane kupke".

- pravilo je da svaki post ne traje duže od 1-3 dana. Ako imate višak kilograma, preporučljiv je duži post. A ako ste mršavi, nikad ne prekoračujte tri dana; zaista je tada jedan obrok dnevno ili jednodnevni post dovoljan za slabašne osobe. Post na sokovima od šargarepe, cvekle i zelenog povrća je u tom slučaju bolji od strogog posta samo na vodi.

- primenjujte i klistire tokom i nakon posta, dok se ne postigne efekat suzbijanja koprivnjače. Održavajte dobar rad creva posle toga.

- važne su i promene u ishrani. Obavezno uzimajte namirnice bogate vitaminima A, B kompleksa, B_6, B_{12}, C i kalcijuma. Možda vam uz obroke bude bila potrebna i hlorovodonična kiselina. Ogromne količine vitamina C kod većine ljudi sprečava pojavu ovog oboljenja.

- postoji još jedan značajan uzrok: nedostatak nezasićenih masnih kiselina. Najbolji izvor je ulje od lanenog semena ili ulje od pšeničnih klica. Pored toga što samo takva ulja treba da koristitite u ishrani, ulje od pšeničnih klica možete i nanositi na oboleli deo tela.

- ako koprivnjača traje nekoliko sedmica ili meseci, najvažnije je da se pronađe uzrok problema, da bi mogao da se eleminiše.

- hronična koprivnjača može imati veze sa kandidijazom.

Ako dođe do ozbiljne anafilaktične reakcije, bolesnika odmah odvedite u bolnicu. Najbolje je ne dopustiti da dođe do takve krize. Rešite problem pre nego što koprivnjača izazive takav hitan slučaj.

Druge sugestije. - Primenite vruć tuš. Voda da bude što je moguće vrelija. Tako se oslobađaju antihistamini koji napadaju koprivnjaču na površini kože.

- sledeće lekovito bilje ima dobro antihistaminsko dejstvo: kamilica, divlja vranilova trava, bosiljak, ehinacea, komorač i hajdučka trava.

- 6 minuta krčkajte oko 250 g đumbira u oko 4 litra vode. Stavite to u vruću kupku, a nakon nje se isperite čajem od kamilice, ovo deluje kod nekih ljudi.

- pijte čaj od semena čička, jer je on diaforetik, te iznutra otvara pore na koži. Primenjujte mast od mišjakinje, kao i kupku sa mišjakinjom.

- za izbacivanje toksina sa kože primenite vruću kupku sa oko pola kilograma sode-bikarbone ili magnezijum-sulfata, koji se dodaju u vodu.

- može se primeniti i gel od obične aloje. Pomaže nošenje lagane pamučne odeće. Možda je u pitanju kandidijaza.

- dok vruće kupke izbacuju toksine, dotle hladne kupke deluju umirujuće na kožu. Istuširajte se prohladnom vodom pri prvoj naznaci koprivnjače.

- videti i odeljak „Osip od žarenja koprive".

KOPRIVNJAČA (osip od žarenja koprive)

SIMPTOMI - Mali bledi otoci na koži uz jak svrab i povremeno peckanje. Svaki otočić stoji nekoliko sati, onda nestane i biva zamenjen novim. Delovi kože izgledaju upaljeno, crveno i izdignuto, ponekad sa belim čvorićima.

UZROCI - Poznata i kao koprivnjača, osip od koprive može biti praćen jakim svrabom po celom telu ili samo na određenom delu tela. Mada

obično traje nekoliko sati, hronični oblik može trajati nekoliko meseci. I akutni i hroničan oblik može se ponovo pojaviti nakon nestanka.

O drugim oblicima koprivnjače bilo je reči u ranijem poglavlju. Ovo poglavlje se samo bavi koprivnjačom nastalom usled diranja koprive. Kada se dodirne, kopriva ubrizgava otrov u kožu.

PRIRODNO LEČENJE - Isperite sunđerom sa vrelom vodom, a može i sa vrućom soli ili alkalnom vodom. Primenite dugotrajnu neutralnu kupku.

- stavite 4 kašike kalcijuma u prahu u šolju vode. Nežno nanesite na oboleli deo kože, kako biste otklonili svrab.

- primenite na oboleli predeo kašnu oblogu sa ispljeskanom bokvicom.

KORAL, RAŽA, MORSKI JEŽ - ubod

SIMPTOMI - Bolne poderotine i rane tokom plivanja, gnjurenja ili ronjenja.

UZROCI - Polipi korala imaju iste toksične ćelije kao i meduze, i mogu da izazovu bolne poderotine na koži, dok polipi ispuštaju male otrovne bodlje.

Raže imaju na svom repu otrovnu bodlju. A morski jež takođe ima bodljice koje ispuštaju otrov. Ubodi i jednog i drugog mogu izazvati bolove i infekciju.

PRIRODNO LEČENJE - Ne trljajte kožu, već isperite ranu sa slanom vodom.

- da biste očistili kožu još više od otrova, nakvasite ranu s alkoholom, sirćetom, amonijakom, stipsom.

- sa pincetom, ili prstima zavijenim u neku krpu, pažljivo otklonite delove korala ili bodlji sa kože.

- da biste očistili kožu još više od otrova, povređeni deo tela potopite u vruću vodu na najmanje 30 minuta.

- ako medicinska pomoć neće stići u roku od pola sata, primenite zatezni čvrsti zavoj na predeo između rane i srca. Za više informacija o tome videti poglavlje „Ujed zmije".

KORSAKOVLJEV SINDROM (gubitak pamćenja, lažna Alchajmerova bolest)

SIMPTOMI – Nesposobnost pamćenja nedavnih događaja, iako osoba pamti davnije stvari.

UZROCI – Ovo je vrsta „amnezije" (gubitka pamćenja) usled hroničnog alkoholizma, udarca u glavu ili nedostatka vitamina B_1.

Ljudi sa ovim problemom su skloni da izmišljaju događaje, da drugi ne bi posumnjali na ovaj njihov nedostatak kojeg se obično stide.

Ako je uzrok udarac u glavu, onda oporavak brzo teče, ali je mnogo teži slučaj ako je uzrok u alkoholizmu ili nedostatku vitamina B_1.

Gubitak pamćenja mogu uzrokovati i senilna demencija, Alchajmerova bolest, alergije ili alkoholizam.

PRIRODNO LEČENJE - Dovoljno se odmarajte, vežbajte, pijte vodu i izlažite svežem vazduhu.

KOSA - održavanje

Tonici za kosu

- za ispiranje kose od sapunice iskoristite jabukovo sirće.

- konzumiranje soka od koprive pročišćava organizam i doprinosi sjaju kose. Isti učinak ima i čaj od korena čička.

- za blago ispiranje kose može se koristiti jak čaj od kamilice

- čaj od korena rabarbare može da se iskoristi za ispiranje kose: za sjaj svetlobraon ili bledoplave kose.

Kosa gubi svoja prirodna ulja zbog previše sunčeve svetlosti, jakih hemijskih šampona i boja za kosu, preparata za kosu koji sadrže alkohol ili preparata za uvijanje kose. Prirodna ulja se mogu obnoviti sledećim formulama za održavanje kose, čijom primenom posle nekoliko sedmica kosa postaje mekša na dodir i lepša na izgled.

- nanosite maslinovo ulje na kosu svake 2.-3. večeri pre spavanja.

- ako želite uljanu mešavinu sa lepim mirisom, napravite sledeću smesu i primenjujte je povremeno: 30 ml ruzmarinovog ulja, 90 ml slatkog bademovog ulja i 30 kapi ulja od lavande.

- formula za održavanje kose: u maslinovo ulje dodajte malo ulja od majorana i time namažite kosu. Povremeno napravite svežu smesu toga i ponovite.

- formula sa mirisom pomorandže za suvu kosu: pomešajte 30 ml ruzmarinovog ulja, 90 ml slatkog bademovog ulja i 20 kapi ulja od pomorandže.

Ako vam je kosa prirodno uljasta, primenite samo jedno od gore navedenih esencijalnih ulja, najviše jedanput sedmično.

- ako vam je kosa izbledela, svake druge večeri nežno natrljajte na kosu mešavinu od po 30 ml ruzmarinovog i kokosovog ulja, sa 90 ml slatkog bademovog ulja.

Komercijalni preparati za negu kose često sadrže jake hemikalije, uključujući alkohol. Evo formule za održavanje kose i njenog sjaja:

U manji sud iscedite malo soka od limuna. Zatim parčetom tkanine nanesite na kosu. Kosa će biti suva u roku od nekoliko minuta.

Najbolji šampon za kosu je ceđ, koji se pravi od drvenog pepela: u veću metalnu kantu ili lonac staviti jednu meru pepela i tri mere vode. Mešati dva puta dnevno u toku sedam dana. Nakon toga procediti u staklene flaše i koristiti kao šampon.

KRATKOVIDOST (miopija)

SIMPTOMI – Osoba vidi jasno samo bliske predmete.

UZROK – Svetlost se fokusira samo ispred mrežnjače, umesto na nju. Samo je 2% dece koja pohađaju drugi razred osnovne škole kratkovido. Do kraja srednje škole, ova brojka se povećava na 40%. Do kraja fakulteta, 60% studenata je kratkovido. Uzrok leži u načinu ishrane i rada.

PRIRODNO LEČENJE - Što češće odmarajte oči, tako što ćete gledati u daljinu ka nebu.

- važni su i vitamin D (izlaganje umerenom suncu) i kalcijum. Primenjujte sunčanje, uzimajte namirnice bogate vitaminom C.

- ne naprežite oči, misleći da ćete tako poboljšati svoj vid. Tako se samo slabe očni mišići i dolazi do pogoršanja problema.

- pročitajte ostale odeljke vezano za oči.

KRIPTOSPORIDIOZA

SIMPTOMI – Ponekad simptomi nisu prisutni, ali je moguća pojava dijareje, bola u stomaku, groznice, mučnine i povraćanja nakon jedne sedmice od početka infekcije. Simptomi obično traju 7-10 dana. Osobe sa oslabljenim imunitetom (sidom) mogu zadobiti hronične simptome, te zbog toga može doći do dehidracije i neuhranjenosti, sa mogućim smrtnim ishodom.

UZROCI – Infekcija u crevima koju izaziva protozoalni parazit *Cryptosporidium parvum*. Prenosi se putem kontakta sa zaraženim osobama ili životinjama, kao i konzumiranjem zagađene vode ili hrane, i lošom ličnom higijenom. Kriptospiridioza se može javiti svuda u svetu. Tokom '90-tih godina bila je čest uzrok dijareje kod dece.

PRIRODNO LEČENJE - Održavanje higijene i zdravlja je najbolji lek protiv ove bolesti. Kada se tako radi, najčešće joj telo lako odoli.

- ako su simptomi izraženiji, uzimajte biljne antibiotike opisane na ranijim stranicama, ili pozovite lekara.

- ako dođe do epidemije, svu vodu za piće kuvajte, da biste uništili parazite.

KROJCFELD-JAKOBOVA BOLEST (bolest ludih krava, bolest kuru)

SIMPTOMI – Ataksija (problemi sa ravnotežom) i smanjena koordinacija koja se razvija do paralize, zatim demencija, ometen govor i problemi sa vidom.

UZROCI I PREVENCIJA – Krojcfeld-Jakobova bolest (KJB ili kuru) je spora, progresivna, fatalna virusna infekcija centralnog nervnog sistema. Period inkubacije može trajati 7-30 godina, mada obično dolazi do smrti samo nekoliko meseci nakon pojave simptoma. Ovo stanje se zove i „bolest ludih krava".

Postoje samo 4 vrste ljudi koji dobijaju ovu bolest: 1) kanibali, naročito oni iz centralne Nove Gvineje; 2) ljudi nad kojima se izvrši transplatacija nekog organa; 3) oni koji uzimaju sirove žlezde ili hormone; 4) oni koji jedu govedinu, svinjetinu, piletinu ili čak ribu, koji su redovno bili hranjeni životinjskom hranom (ona sadrži ostatke mrtvih i bolesnih životinja i/ili životinjsku krv).

Ova bolest se često meša sa Alchajmerovom bolešću. Stoga, pročitajte o simptomima iste u poglavlju o njoj za više informacija.

KRPELJ - ujed

SIMPTOMI - Krpelj se našao na vašem telu.

UZROCI - Mada je njihov ujed uglavnom bezopasan, ipak, dok izvlače krv iz tela, mogu da ubrizgaju i bakterije koje izazivaju bolesti. Njihova usta imaju oštru pipaljku sa bodljicama uperenim nagore. Nakon što time probiju kožu, oni se hrane krvlju i pritom ubacuju bakterije, tako da što se pre otklone, manja će infekcija biti.

Krpelji žive u močvarnim predelima, šumama, žbunju i velikoj travi. Zato se držite utabanih staza i izbegavajte dodir sa žbunastom vegetacijom.

Krpelji ne mogu da skaču ili lete, već čekaju na travi da neko prođe, pa se na njega prikače svojim „ručicama", i onda počnu da traže pogodno mesto da ostanu tu i da se nahrane.

PRIRODNO LEČENJE - Izbegavajte šetnje po mestima gde ima dosta krpelja, poput šuma i livada tokom leta. Uglavnom ih nema na putevima i travnjacima.

- kada otklanjate krpelja, pazite da njegova glava ne ostane u koži, jer to može uzrokovati infekciju. Zato nikad nemojte vući telo krpelja. Treba da uzmete pincetu i da uhvatite krpelja što je bliže moguće njegovim ustima, tj. delu koji je najbliži koži. Pazite da ne stisnete natečeni stomak krpelja. Veoma nežno izvlačite krpelja. Možda vam bude bilo potrebno čak 30 sekundi, pa zato budite strpljivi i nežno vucite. Krpelj će se potom povući sam i izaći. Ne dirajte izvađenog krpelja. Ili ga spalite ili stavite malo alkohola na njega. Posle toga stavite malo ispljeskanih listova bokvice na kožu.

- ako morate da idete u neko polje ili šumu, možda biste mogli da pospete malo sumpora u prahu po svojim člancima, zglobovima i pod pazuh, s tim da taj prah posle morate da otklonite. Ako udahnete ili progutate tog praha, mogu nastati čirevi ili osip na koži.

- za više informacija o simptomima videti poglavlja „Krpeljska groznica" i „Lajmska bolest". U ovom drugom ima više informacija i o načinima otklanjanja krpelja.

KRPELJSKA GROZNICA

SIMPTOMI - Javljaju se 7-12 dana nakon ujeda: glavobolja, drhtavica, slabost, groznica, bol u mišićima, i suvi kašalj, kao i osip na zglobovima ruku, člankovima, dlanovima, podlakticama i tabanima, koji se zatim širi na vrat, lice, pazuh, zadnjicu i trup. Kasnije dolazi do uvećanja jetre i upale pluća. Ako se ne leči, dolazi do smrti.

UZROCI - Kada se pojave simptomi, nemojte čekati pozitivan test krvi pre nego što počnete sa lečenjem, jer do smrti može doći samo 4-10 dana nakon pojave simptoma. Pozovite hitnu pomoć.

Krpeljsku groznicu izaziva bakterija (rikecija) koja je slična izazivaču tifusa, s tim da se prenosi samo putem krpelja.

Najčešće se dešava od maja do oktobra da ljude koji idu kroz šumu ujede krpelj, ali se može dobiti i od psa koji je išao kroz šumu, i koji kupi krpelje na sve strane.

PRIRODNO LEČENJE - Pozovite hitnu pomoć. Pomoćno lečenje kod kuće se primenjuje za groznicu (opisanu u odvojenom poglavlju) ili bubonsku kugu (opisanu u odvojenom poglavlju). Za preventivne mere, videti poglavlje „Lajmska bolest".

- ehinacea (naročito tinktura **Imuno Plus**), ljutić i beli luk (naročito tinktura **Imuno Tonik**) pomažu pri oporavku.

- ako vas ujede krpelj, polako ga otklonite, tako da ne ostane nijedan njegov deo u koži; a onda namažite kožu sa malo alkohola, sirćetom ili limunovim sokom.

PREVENCIJA - Pre nego što odete u šetnju po šumi ili nekoj livadi, napravite mešavinu sumpora i talka u prahu, u odnosu 50:50, pa se poprašite po nogama i oko struka.

Nemojte spavati onde gde je pasla stoka ili negde blizu vašeg psa.

- za više informacija o krpeljima videti poglavlje „Lajmska bolest".

KRVARENJE - spoljašnje

SIMPTOMI – Krvarenje iz površinske rane.

UZROCI – Kada se povredi krvni sud, dolazi do spoljašnjeg ili unutrašnjeg krvarenja (hemoragije). A ako se poseče arterija, dolazi do brzog isticanja i prskanja krvi, koja je obično svetlocrvene boje. Ako se poseče vena, tamocrvena krv ističe sporije i duže.

PRIRODNO LEČENJE - Kada krvarite iz neke posekotine, stavite na to mesto ljutu papriku u prahu, koja će istog trena zaustaviti krvarenje. Kada su povređeni arterija ili vena, odmah nanesite ljutu papriku, zatim primenite direktan pritisak i idite kod lekara ili u bolnicu. Ljuta paprika u prahu ili čaj su dobri i za unutrašnje krvarenje, jer ona ima izvanredno stiptičko dejstvo (zaustavljanje krvi). Veoma mala količina stavljena na posekotinu zaustaviće krvarenje. A i veoma mala količina (1/8 kašičice u velikoj čaši vode) zaustaviće unutrašnje krvarenje.

Mada će peći, sipanje soka od limuna na ranu zaustavlja krvarenje, čak i ako led i drugo bilje nisu imali efekta. U stara vremena, babice su koristile limunov sok da zaustave uterinsko krvarenje nakon porođaja.

Ako se nalazite u prirodi, na krvareću ranu nanesite zgnječene bobice kleke.

Ovlažite bokvicu (isitnjenu ili list) i primenite na ranu. Ili, koristite neven.

Napravite čaj od cele biljke rusomače (hoćuneću), pijte ga i primenite na ranu u vidu kašne obloge, ili je dodajte u vodu za kupanje.

U ostalo hemostatično (zaustavljaju krvarenje) lekoviito bilje spadaju: ljutić, orah, rastavić, hajdučka trava, grožđe, borovnica, koren gaveza, kurkuma i srčenjak. Naročito dobri su hrastova kora i leska.

OSTALO - Nanesite koru citrusa direktno na ranu. Pospite istinjenu stipsu.

Kao prevetnivna mera, uzimajte namirnice bogate vitaminom K, 3 puta dnevno.

Ako vam krvari iz ruke, podignite je iznad glave. Ako je povreda ozbiljnija i ne znate šta da radite, jako pritisnite arteriju ili venu. Primenjujte hladne obloge ili kese sa ledom. Pospite isitnjenu stipsu na ranu. Idite kod lekara zbog šoka.

Ako postoji rizik od unutrašnjeg krvarenja, nemojte uzimati aspirin i druge lekove koji razređuju krv.

Videti i sledeća poglavlja: „Rane", „Hemoragija" i „Hidroterapijske metode za kontrolu krvarenja".

KRVARENJE - unutrašnje, hemoragija

SIMPTOMI I UZROCI – Krvava stolica, usled čira u stomaku (stolica sa crnom krvlju), ulcerativni kolitis (krvava sluz u stolici), rak debelog creva (krvava sluz u stolici) i hemoroidi (svetlocrvena krv). Iskašljavanje krvi ukazuje na rak pluća ili tuberkulozu.

PRIRODNO LEČENJE - Spoljašnje krvarenje je krvarenje iz površinskih rana, dok je hemoragija krvarenje unutar tela. Lekari prirodne medicine danas koriste jednu ili kombinaciju četiri metode za zaustavljanje hemoragije: primenu veoma vruće vode, primenu veoma hladne vode, ljutu papriku i astringentne biljke.

Hemoragija pluća – Kašljite što je manje mogućno. Primenjujte toplu kupku stopala. Progutajte malo ljute paprike, jer će to gotovo odmah zaustaviti krvarenje. Dobar je i čaj od hrastove kore ili leske. Tinktura **Cirkulacija** je na bazi ljute paprike. Od velike je koristi.

Hemoragija stomaka – Nakratko primenite led na stomak. Progutajte brzo i za kratko vreme po male zalogaje leda. Popijte punu šolju čaja od rusomače. Jednako dobri su i čajevi od hrastove kore i leske. Ostalo bilje koje zaustavlja unutrašnje krvarenje je: malina, koren srčenjaka, hajdučka trava i ruj. Kako napraviti čaj: krčkajte jednu kašičicu biljke u šolji kipuće vode pola sata, iscedite potom i popijte.

Hemoragija iz materice – Treba da se legne i noge izdignu. Primenjuje se vaginalno ispiranje toplim biljnim čajem, na primer, od močvarne trave ili srčenjaka. Krčkajte 10 minuta jednu kašičicu isitnjene biljke u litar kipuće vode. Ako je biljka zrnasta, koristite dve kašičice u litru vode i kuvajte 20 minuta. Iscedite i primenite ga, da bude što topliji.

Hemoragija creva – Treba da se legne i da se ubacuje čaj od jedne ili mešavine više astrigentnih biljaka (poput maline, hrastove kore). Ubaci se 60-90 ml uz pomoć manjeg šprica. Što duže se zadrži i onda postupak ponovi. Treba i da se pije čaj od istih biljaka.

Hemoragija nosa – Videti poglavlje „Krvarenje iz nosa".

Za sve gore navedene vrste hemoragije može se koristiti samo primena hladne vode (voda i led) za zaustavljanje krvarenja.

Za hroničnu hemoragiju se takođe preporučuje infuzija čaja od heljde. Pomešajte kašičicu isitnjenog korena trave od srdobolje sa šoljom infuzije od heljde. Pijte po jednu šolju 4 puta dnevno.

Za hemoragiju on preporučuje 60 ml čaja od trave od srdobolje u vidu infuzije na svakih pola sata, sve dok ne izađu veće količine izlučevine.

Videti i sledeća poglavlja: „Peptični ulcer", „Kolitis", „Rak", „Hemoroidi", „Tuberkuloza", „Krvarenje iz nosa" i „Poremećaji menstruacije".

HIDROTERAPIJA – Hemostatički efekat se može postići ili direktnom primenom terapija na obolelo mesto ili indirektnom primenom na refleksni deo tela.

Za postizanje direktnih efekata potrebno je da se primenjuje ili veoma vruća voda (43-46 stepeni) ili veoma hladna (0-4 stepena). Najbolja primena vruće vode je u vidu vruće obloge. Mlaz vruće pare takođe se koristio sa uspehom. Evo nekoliko primena tople vode: topli nazalni sprej i kvašenje lica vrućom vodom zbog krvarenja iz nosa, toplo vaginalno ispiranje zbog obilne menstruacije, topla irigacija materice zbog metroragije (neregularno krvarenje u periodu između menstruacija) i hemoragije nakon porođaja.

Najbolje metode sa hladnom vodom su led i ledena obloga. Treba da se primenjuje direktno na deo tela koji krvari (kao kod proksimalne obloge) preko glavne arterije koja dovodi krv do

tog dela tela. Primer ovoga jeste „ledeni okovratnik" za krvarenje iz nosa.

KRONOVA BOLEST (regionalni enteritis, ulcerativni kolitis, zapaljenje creva)

SIMPTOMI – Gubitak energije, apetita i telesne težine. Hronična dijareja, groznica, hronično rektalno krvarenje, bol na celom području stomaka, višak masti u stolici (što dovodi do blede velike stolice koja pluta). Dolazi do neuhranjenosti.

UZROCI – Kronova bolest je poznata i pod imenom „regionalni enteritis". Ulcerativni kolitis je druga vrsta oboljenja, ali naveden je ovde jer imaju slične simptome i način lečenja.

Razlika između ove dve bolesti je u tome što ulcerativni kolitis zahvata prva dva sloja crevnog zida (sluzokožu i podsluzokožu), dok Kronova bolest, pored njih, zahvata i sledeća dva sloja (vezivno tkivo i mišiće zida).

Kronova bolest je hronična ulceracija jednog ili više delova digestivnog trakta. Ovo su tri osnovne činjenice o Kronovoj bolesti: 1) ulceracija zahvata sve slojeve gastrointestinalnog (GI) zida; 2) bolešću može biti obuhvaćen čitav GI trakt, od usta do anusa; 3) uglavnom traje duže vreme.

Kada se zaleče oboleli delovi tela, na njihovom mestu ostaju ožiljna tkiva, koja nastavljaju da sužavaju kanale.

Nedostatak vitamina C i E u ishrani pogoršava stanje.

Ljudi iz Evrope i Severne Amerike oboljevaju mnogo češće nego ljudi iz drugih delova sveta.

Jevreji u Americi oboljevaju češće od Jevreja u Izraelu, dok belci oboljevaju manje od Jevreja, ali češće od ostalih rasnih grupa.

Zato je najverovatnije značajan uzročni faktor zapadnjački način ishrane. Jednostavna zdrava hrana je važan aspekt rešavanja ovog problema.

Skoro nikad ova bolest ne napada jednom i onda se više nikad ne vrati. Uglavnom se godinama stalno vraća. U tim slučajevima ožiljna tkiva sve više slabe rad creva.

Ako se ne leči, Kronova bolest može dovesti do raka.

Smatra se da je Kronova bolest autoimuno oboljenje, odnosno, GI trakt je postao toliko ispunjen toksinima, usled dugogodišnje nebrige, da se imuni sistem poremetio i počeo da napada delove tela u kojima je smeštena hrana puna toksina.

PRIRODNO LEČENJE - Ishrana bez masti pomaže. Poznato je da ljudi sa ovom bolešću ne mogu dobro da apsorbuju masti i da ne podnose hranu koja ih sadrži.

Pijte dosta tečnosti, poput negazirane vode i svežih sokova.

Sok od kupusa sadrži antiulcerozni vitamin U, koji je dobar za zidove GI trakta.

Jedite nerafinisane ugljene hidrate sa dosta vlakana (žitarice u celom zrnu). Vremenom povećajte unos vlakana, ali sažvaćite hranu dobro, kako ne biste iritirali GI trakt. Ako ne možete da dobro sažvaćete hranu, stavite je u blender.

Otrkiveno je da su ljudi sa Kronovom bolešću veoma retko jeli sirovo voće i povrće.

Najviše jedite nekiselo sveže ili kuvano povrće (brokoli, kupus, šargarepu, celer, kelj, beli luk, prokelj). Nikad nemojte pržiti hranu.

Redovno se izlažite sunčevoj svetlosti i svežem vazduhu.

Aktivni ugalj pomaže u kotrolisanju dijareje. Uzimajte 4-6 tableta 2-3 puta dnevno između obroka. Ako ugalj iritira debelo crevo, onda ga pomešajte sa vodom, sačekajte da se staloži na dnu i popijte samo gornji čistiji deo vode.

Uzimajte formule **Creva 1** i **Creva 2**, koje su najbolji prirodni preparati za čišćenje creva.

Pobrinite se da se creva prazne svakog dana, za šta će vam pomoći formula **Creva 1**.

U korisno lekovito bilje spadaju: crni orah, čičak, ljutić, tahebo, bokvica, šafran, aloja, piskavica, odoljen, brest i hrastova kora.

IZBEGAVATI - Nemojte koristiti začine (poput senfa, sirćeta, bibera i rena).

Nemojte konzumirati brzu hranu, duvan, kofein, alkohol ili beskorisnu hranu i pića.

Izbacite korišćene svih aditiva u hrani. Ne koristite beli šećer, i hranu koja ga sadrži. Jedno istraživanje je utvrdilo da su ljudi sa Kronovom bolešću jeli veće količine šećera od proseka ostatka populacije.

Nemojte se prejedati, kako biste ublažili zapaljenje GI zida.

Nepodnošenje laktoze je česta pojava. Nemojte konzumirati mlečne proizvode.

Ljudi sa Kronovom bolešću skloniji su alergijama, poput polenske groznice i ekcema.

Izbegavajte hirurišku intervenciju, lekove protiv dijareje i kortikosteroide, jer oni više pogoršavaju stanje nego što ga poboljšavaju. Oko

50% onih koji su prošli operaciju kaže da su im nakon toga simptomi naglo postali učestaliji nego pre.

Videti poglavlje „Ulcerativni kolitis".

KSEROFTALMIJA

SIMPTOMI – Zapaljenje rožnjače.

UZROCI – Infekcija rožnjače (providni prednji deo oka kroz koji prolazi svetlost), uzrokovana nedostatkom vitamina A.

Ako se ne leči, može doći do hronične infekcije, noćnog slepila i/ili pojave Bitoovih tačaka. Rožnjača može omekšati i perforirati, a infekcija zatim da se proširi unutar oka i izazove slepilo.

PRIRODNO LEČENJE - Potrebne su veoma velike doze vitamina A koje se unose preko biljaka. Trudnice ne smeju da uzimaju previše, jer može biti opasno.

- svaki dan uzimajte karotenoide: 3 čaše soka od šargarepe dnevno, uz crveno i žuto povrće.

KU (Q) GROZNICA

SIMPTOMI – Pojedini simptomi su slični simptomima tifusa, dok drugi lične na one kod bronhopneumonije. Pogledajte poglavlja „Zapaljenje pluća" i „Bronhitis". Naglo se javlja groznica, glavobolja, slabost i infekcija koja liči na zapajenje pluća.

UZROCI – Veoma je retka na Zapadu. Slovo „Q" potiče od engleske reči „query", što znači „nedoumica", jer naučnici nisu bili sigurni kakva je to bolest. Uzrok je *Coxiella burnetti*, koja se rasprostire svuda po svetu. Prvo je otkrivena u Australiji, ali danas se može naći čak i u Americi.

Najviše napada domaće životinje. Ovce, koze i goveda su najčešći prenosioci ove bolesti na čoveka. Prenosi se ujedom zaraženog krpelja *(Dermacentor andersoni)* i konzumiranjem sirovog mleka.

PRIRODNO LEČENJE - Posetite lekara. Bolest tretirajte isto kao tifus, bronhitis i zapaljenje pluća.

KUŠINGOVA BOLEST (prekomerna aktivnost adrenalnih žezda)

SIMPTOMI – Okruglo „mesečasto" lice, veliki stomak i butine, tanki udovi, mišići izgledaju slabo i kao da se troše, očni kapci mogu izgledati oteknuto i okruglo, moguća pojava crvenih tačkica po licu. Stomak, lice i butine su naduveni, a udovi veoma mršavi, prisutno je slabo zarastanje rana i stanjivanje kože koje dovode do pojave strija na koži i modrica. Čirevi na želucu, visok pritisak, psihička nestabilnost i dijabetes se takođe mogu javiti. Kod žena se Kušingov sindrom javlja 5 puta češće nego kod muškaraca. Moguć gubitak kose, mada je prisutan višak dlake na telu i licu, dok su kosti krte. Dlake po telu rastu brže, a ženama mogu izrasti brkovi i brada. Izlečenje je otežano, a oboljevanje je češće.

Smanjena aktivnost adrenalnih žlezda (usled Adisonove ili Kušingove bolesti) može dovesti do slabosti, glabobolja, slabog pamćenja, vrtoglavice, alergija, velikim apetitiom i poremećajima nivoa šećera u krvi.

Uzrok leži u prekomernoj aktivnosti kore nadbubrežne žlezde koja najčešće nastaje zbog prekomerne upotrebe kortikosteoida (vrsta lekova; naročito onih za reumatoidni artritis). Takođe, to je i oboljenje metabolizma koje izaziva pojavu kamenja u bubregu.

UZROCI – Postoje dve adrenalne žlezde u telu, koje se nalaze na vrhu bubrega. One su veoma male i teže samo oko 6 g.

Spoljni omotač tih žlezda jeste kora nadbubrežnih žlezda. Ona luči kortizon. Unutrašnji deo se naziva medula, i ona luči adrenalin (epinefrin) kada dođe do stresa. Videti poglavlje „Adisonova bolest" za više informacija.

PRIRODNO LEČENJE - Suština je u tome da se počne sa zdravim načinom života, tako da adrenalne žlezde, bilo da su neaktivne ili previše aktivne, mogu da se vrate u normalu.

- budite na biljnoj ishrani koja ne sadrži mnogo masti, natrijuma i šećera. Svakog dana jedite što više hrane koja sadrži dosta kalijuma. Jedite dosta svežeg zeleniša, drugo povrće i voće. Pravite „zelene sokove" (sok od zeleniša i ananasa). Jedite žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke.

- držite se uputstva iz poglavlja o Adisonovoj bolesti.

LAJMSKA BOLEST

SIMPTOMI - Javljaju se 2-32 dana nakon ujeda: umor, simptomi nalik onima kod gripa, ukočenost vrata, bol u leđima, glavobolja, mučnina i povraćanje. Može doći i do uvećanja limfne žlezde i slezine, kao i nepravilnog rada srca, artritisa, i oštećenja mozga.

Neki od ovih simptoma polako se povlače tokom perioda od 2-3 godine, ali se ponekad i po-

jave u kasnijem dobu iako nije ponovo došlo do ujeda krpelja.

Pošto je ova bolest toliko učestala, i pošto se može pojaviti iznenada, evo još nekoliko podataka o njenim simptomima podeljenih u tri faze iste (koje ne iskuse svi oboleli od nje):

1 - Pojava malih izraslina i/ili osipa po celom telu, koji traju 1-2 dana ili više sedmica, pa onda nestanu. Groznica, drhtavica, mučnina i povraćanje su mogući.

2 - Sedmicama ili mesecima kasnije, može doći do paralize lica, kao i često do uvećanja slezine i limfnih žlezda, jakih glavobolja, uvećanja srčanog mišića i nepravilnog rada srca.

3 - Potom može doći do pojave bola u leđima, ukočenog vrata, bolova u zglobu kolena i u drugim zglobovima, i čak degenerativnih oboljenja mišića i zglobova. Oko 70% onih koji se ne leče kasnije imaju problema sa zglobovima i centralnim nervnim sistemom.

Lekari naročito obraćaju pažnju na sledeće simptome, pre nego što počnu sa primenom antibiotika: malu crvenu izraslinu na mestu ujeda krpelja, osip u obliku „bivoljeg oka" (crveni krug unutar drugog kruga) na mestu ugriza, i simptomi nalik onima kod gripa (poput umora, drhtavice, i bola u zglobovima). Ako se lečenje odlaže dok se ne pojave i drugi simptomi (problemi sa srcem, mozgom ili zglobovima), onda posle ni lekovi ne deluju.

Najbolji znak prepoznavanje lajmske bolesti jeste pojava tačke „bivolje oko", usled ujeda krpelja. Obično u roku od jednog dana se razvije u osip oko mesta ujeda krpelja, veličine oko 7,5 cm u prečniku. U 10% slučajeva ne pojavljuje se osip.

Da sve bude gore, krpelj ne mora samo da vam prenese bakteriju *Borrelia Burgdorferi* (izazivača lajmske bolesti), već može da vam prenese i erlihiozu (opisana u odvojenom poglavlju).

UZROCI - Lajmska bolest je najučestalija bolest koju izazivaju krpelji. Prvi put je otkrivena u Starom Lajmu u Konektikatu 1975. godine. Lajmska bolest je zapravo veoma opasna bolest.

Male krpelje *(Ixodes Dammini)* prenose jeleni, ali i jedna vrsta poljskih miševa, zatim - gušteri i dugouhi zečevi, kao i šumski miševi. Nažalost, krpelji sa jelena mogu da zaraze i pse i mačke. Vekovima su lisice i divlje mačke ubijale miševe koji su prenosili lajmsku bolest; ali sada, zemlja je prepuna miševa i njihovih krpelja, kojih ima i kod jelena i kod drugih životinja. Zbog manjka grabljivica danas ima 7 puta više krpelja.

Odrastao krpelj je veličine 2,5 mm, a ženka je veličine vrha igle. Mnogo su manji od krpelja na psima, ali i psi i mačke mogu da pokupe ove prve krpelje u šumi i da ih sa sobom donesu u vašu kuću.

Ujedi krpelja su uglavnom bezbolni i neprimetni, tako da simtpomi ni u početku, a ni kasnije, ne budu protumačeni kao simptomi lajmske bolesti. A kada se tek u poodmakloj fazi bolesti dođe do prave dijagnoze, situacija može već da postane kritična.

Simptomi su slični simptomima multiple skleroze, gihta, Apštajn-Barovog virusa i sindroma hroničnog zamora. Sada pak postoji test kojim se utvrđuje prisustvo bakterije *(Borrealia Burgdorferi)* koja izaziva lajmsku bolest.

Većina slučajeva se desi tokom leta i jeseni. Nakon ujeda, prođe nekoliko sati dok krpelj ne počne da se hrani krvlju domaćina, a kada počne, to čini 3-4 dana. Što duže krpelj ostane na telu, veći je rizik od lajmske bolesti. Ako ga otklonite u roku od pola sata nakon što vas je ujeo, onda uglavnom neće biti nikakvih problema. No ipak, možete li biti sigurni da je prošlo samo 30 minuta od tada?

Lajmska bolest je izlečiva i skoro se uvek izleči ako se pravilno dijagnostikuje u prvim fazama te bolesti. Međutim, pošto je ujed krpelja obično bezbolan, inkubacioni period mnogo dug, a simptomi različiti, lajmska bolest može da se ne prepozna više sedmica ili meseci. Ako bilo gde na koži primetite onaj osip u obliku oka ("bivolje oko"), odmah se obratite lekaru.

Važno je naglasiti da mnogi ljudi koje je ujeo krpelj sa jelena nisu se razboleli. Mali procenat ljudi ima antitela na tu bolest, što znači da ih je i pre ujeo krpelj, ali se nisu razboleli. Jedno istraživanje je pokazalo da je samo polovina ljudi kojima je dijagnostikovana lajmska bolest, zapravo, i stvarno bila obolela od nje. Ostali su imali artritis ili druge fizičke probleme drugačije etiologije.

Ako ikada budete išli kroz šumu ili neku livadu, prvo kupite ravnokrake pincete, jednu da imate za kod kuće, a drugu da nosite sa sobom.

PRIRODNO LEČENJE - *Kako otkloniti krpelja*. Što je krpelj duže prikačen na koži, veći je rizik od infekcije. Evo bezbednog načina kako da ga otklonite:

- jedna kap ulja ili alkohola može se naneti, kako bi se krpelj delimično onesposobio; ali, nemojte primenjivati nevaljane metode za izvlačenje krpelja. Uzmite zapaljenu šibicu i stavite blizu njega, kako bi izašao, ili ga ugušite sa lakom za nokte. Ove metode, pak, učiniće da još više bakterija uđe u vaše telo. Zato treba brzo da se krpelj otkloni.

- otklonite ga sa pincetom. Treba da imate dve pincete sa oštrim vrhovima: jednu za kod kuće i drugu za nošenje sa sobom, kada kampujete ili idete negde.

- ako je krpelj baš prilepljen za kožu, pažljivo podesite pincetu u pravcu ravnog dela krpelja (tako da pinceta bude iznad njegovog prednjeg i zadnjeg dela). Vrhovi pincete treba da se poklope na njegovoj glavi, deo odmah do kože u koju se uvukao. Uz blaga mrdanja levo-desno, polako i mirno izvlačite krpelja izvan kože. Pincetu dakle poklopite na njegovoj glavi, a ne na zadnjem delu tela. Nemojte zavrtati. Celog kpelja treba da izvadite, a ne da ostane neki njegov deo u koži ili da vam zbog toga uđu bakterije u telo. Ne dirajte krpelja rukama. Ako nemate pincetu pri sebi, izvadite krpelja rukama prekrivenim nekom maramicom, a nakon toga ruke dobro isperite. Bilo koja tečnost iz krpelja može da izazove infekciju. Ako pritisnete ili uvrnete krpelja, njegovi unutrašnji organi će ući pod vašu kožu.

- važno je da se otkloni ceo krpelj. Ako delovi usta ostanu pod kožom, dezinfikujte je sa alkoholom i zovite lekara.

NAKON ŠTO SE KRPELJ OTKLONI - Opetire ruke i ujedeni deo tela sa sapunom i vodom. Primenite etil-alkohol ili hidrogen-peroksid na mesto ujeda, a onda, ako je potrebno, stavite i zavoj.

- 2-3 puta dnevno dezinfikujte mesto ujeda sa uljem od čajnog drveta, ekstraktom nevena, ekstraktom kantariona ili ekstraktom ehinacee ili ljutića. Tinktura **Imuno Plus** na bazi ehinacee je od velike koristi.

- zadržite krpelja i stavite ga u neku teglu. Označite datum na njoj, lokaciju gde vas je ujeo i naziv dela tela gde je bio ugriz. Stavite vlažan peškir u teglu; to će ga održati svežim i do 6 sedmica.

- zovite lekara, da bi odmah izvršio testove nad vama. Posmatrajte simptome u sledeće tri sedmice, a naročito proverite da li se negde u roku od jednog dana pojavio crveni osip „bivolje oko" i da li je kasnije došlo do ukočenosti jednog ili više zglobova (najčešće kolena ili članka)?

- *poređenje simptoma:* krpeljska groznica izaziva groznicu u roku od jedne sedmice, kao i osip crvenksastim i crnim tačkicama na zglobovima ruku i članicima. Sa druge strane, lajmska bolest počinje sa crvenim osipom oko mesta ujeda (u 70% slučajeva). U roku od 3 dana do 3 meseca javljaju se i drugi simptomi: groznica, bolovi u zglobovima i mišićima, vrtoglavica, i natekle žlezde.

- odeću za koju sumnjate da je zaražena stavite u mašinu za sušenje na 30 minuta, da biste dehidracijom uništili krpelje. Samo pranje odeće, čak i u vreloj vodi sa izbeljivačem, ne mora da znači da će uništiti krpelje.

- toplota ublažava bol, pa zato vrele kupke mogu pomoći. Videti poglavlje „Groznica".

- od koristi je konzumiranje belog luka, kao i tinktura **Imuno Tonik** na bazi belog luka i **Imuno Plus** na bazi ehinacee.

AKO IMATE HRONIČNU LAJMSKU BOLEST - jedite hranljive namirnice poput voća, povrća, žitarica u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke, a izbacite iz ishrane prerađenu i brzu hranu, meso i zasićenu mast. Pronađite hranu na koju ste alergični i izbacite je iz ishrane. Nemojte konzumirati kofein, beli šećer i alkohol. Budite redovni u fizičkoj aktivnosti, i vežbajte na nekom bezbednom lepom mestu na otvorenom. Pijte najmanje 1,5 litar vode dnevno.

- uzimajte namirnice bogate vitaminima B grupe, vitaminom C, E, laneno ulje (2 kašike dnevno) i kalcijumom.

PREVENCIJA *Tokom letnjih i jesenjih meseci:*

- travnjaci i žbunje u dvorištu gde se deca igraju neka vam budu što niži. Pokosite travu ili pročistite staze kojim šetate kroz šumu ili livadu blizu svoje kuće.

- najbolje rešenje za ovaj problem je prevencija. Izbegavajte šetnju kroz šume tokom leta kada su krpelji najaktivniji (naročito od juna do avgusta). Držite se utabanih staza. I dobro pregledajte svoja tela i od svoje dece nakon takvih šetnji.

- nosite duge pantalone i uvucite ih u čarape. Nosite majice s dugim rukavima i okovratnikom, ili neki šal, kao i kačket i rukavice. Još ako je odeća svetle boje, lakše ćete uočiti krpelje.

- svakog dana pažljivo pregledajte svoje telo ako ste bili u šumi ili živite u sredini punoj kr-

pelja. Tražite tamne tačke na koži, ispod kolena, na glavi, pazuhu i kod telesnih šupljina.

- trudnice moraju preduzeti sve u cilju da ih krpelji ne ugrizu, jer infekcija koju oni izazovu može se preneti na fetus i izazvati pobačaj.

- ne razboli se svako koga ujede krpelj. Ali znajte da ishrana bogata prerađenim šećerom i mastima privlači insekte. Koža izlučuje toksine, koji privlače bube ako ishrana nije zdrava.

- kada su krv i telo čisti, manji je rizik od krpelja i vaši. Ishrana bogata vlaknima i zdravom hranom pomaže da se telo pročisti i zaštiti od zaraza. Prerađeni (beli) šećer dakle privlači insekte.

- lekovito bilje korisno u sprečavanju infekcija: ehinacea, ljutić, beli luk i čičak. Limunov sok dezinfikuje deo kože na koji ga utrljate. U izlečenju pomaže i aloja.

- vitamini A i C štite od infekcija. Vitamini B grupe održavaju krv čistom. Jedite što više zeleniša.

- danas postoji test na lajmsku bolest, mada ponekad pokaže pozitivan rezultat, a da to ne bude tačno. Tako da ako se lečite od lajmske bolesti, a ne osećate nikakvo poboljšanje, uradite test još jedanput.

- videti i poglavlje „Krpeljska groznica".

SIMPTOMI KOD KUĆNIH LJUBIMACA - Ako vaš pas ili mačka pokaže bilo koji od sledećih simptoma, onda možda ima lajmsku bolest: jedan ili više nateklih vrućih zglobova, slab apetit, suva njuška, temperatura od 39-41 stepen, sedi ili leži na jednom mestu duži vremenski period i povremena hromost.

LAKTOZA - nepodnošenje

SIMPTOMI – Dijareja, gasovi i stomačni grčevi. Simptomi se javljaju obično pola sata do dva nakon konzumiranja mlečnih proizvoda. Kod beba prisutna je penasta dijareja sa osipom, usporen rast i razvoj, kao i povraćanje.

UZROCI – Nepodnošenje laktoze se odnosi na nemogućnost varenja mlečnog šećera. Crevni zid ne može da stvara digestivni enzim laktazu, koji je potreban da bi laktozu razdvojio na glukozu i galaktozu. Ako se ne razdvoji, laktoza ostaje nesvarena u crevnom traktu; sakuplja tečnost i fermente u debelom crevu, izaziva gasove, dijareju i stomačne grčeve. Može da izazove gubitak krvi usled gastrointestinalnog krvarenja i može da spreči apsorpciju gvožđa. (Mleko sadrži zasićenu mast, koja nije dobra za srce i krvne sudove.)

Iako izaziva neprijatnost i digestivne smetnje, nepodnošenje laktoze nije opasno. Na sreću, lako se kontroliše pažljivom ishranom.

Retko ko u svetu može da vari mlečni šećer nakon 20. godine. Izuzetak čine većina belaca severnoevropskog porekla. Mleko je jedan od dva ili tri najčešća alergena od hrane u zapadnjačkoj ishrani. Ipak, većina simptoma se ne pojavljuje odmah, te se ne sumnja na mleko kao uzrok.

Sledeće vrste infekcija mogu izazvati nepodnošenje laktoze: sindrom nadraženog creva, regionalni enteritis i ulcerativni kolitis. Može izazvati alergijske simptome, kao što su dijareja, astma, infekcije uha, osipi i koprivnjača.

Mada nije česta pojava kod beba i dece, može pak da se pojavi nakon jakog napada gastro-enteritisa i da ošteti crevni zid. Trudnice čiji članovi porodice ne podnose laktozu trebalo bi da doje svoju decu ili da im daju biljno mleko (poput sojinog mleka). Ako tako budete uradili, u sojino mleko ubacite kalcijum-glukonat u prahu, jer ono ne sadrži dovoljno kalcijuma.

Nepodnošenje laktoze se razlikuje od alergije na mleko, jer osobe sa ovim prvim ne mogu da vare mlečni šećer, dok ovi mogu, samo je njihov imuni sistem neprijateljski okrenut prema jednom ili nekoliko sastojaka u mleku.

TEST OSETLJIVOSTI – Da biste proverili da li ste osetljivi na mleko, nemojte 10 dana jesti mlečne proizvode, pa vidite kako ćete se osećati nakon toga. Ako simptomi tada nestanu, a jave se ponovo kada počnete da pijete mleko, to znači da ste osetljivi na mleko. Tokom trajanja testa najbolje je da jedete samo onu hranu koju ste sami prirpemili kod kuće.

PRIRODNO LEČENJE - Nemojte konzumirati mleko i mlečne proizvode: sladoled, smrznuti jogurt, mleko u prahu, šlag, čorbe sa mlekom, itd.

Čuvajte se proizvoda koji sadrže male količine dodatih mlečnih sastojaka, poput „mlečnih derivata". Laktoza se dodaje u brojne rafinisane produkte: kolače, palačinke, hlebove, supe iz konzerve i kese, kafe, energetska pića, prerađena mesa, hot-dog, čokoladno mleko, šlagove, proteinske šejkove, biskvite, čokoladice, slatkiše i određene začine.

Brojni farmaceutski lekovi sadrže laktozu.

Jedite hranu koja je bogata kalcijumom: brokoli, suve smokve, kajsije, crni šećerni sirup, raš-

tan, zeleni deo repe, kupus, šargarepe, peršun, bundeve i drugo zeleno povrće.

Neki lekari ne preporučuju spanać i rabarbaru, jer oni sadrže jedinjenje (oksalnu kiselinu) koja ometa apsorpciju kalcijuma.

Za više informacija pogledati poglavlje „Ojačavanje kostiju". Osteoporoza napada svaku četvrtu ženu stariju od 50 godina.

Tokom trajanja dijareje usled napada laktoze, nemojte jesti čvrstu hranu. Samo pijte dosta vode i nadoknadite izgubljene minerale.

Acidofilno mleko ne pomaže osobama sa ovim problemom, jer ono pomaže debelom crevu, a problemi sa laktozom vezani su za tanko crevo.

Lakše se podnose vruća hrana i pića koja sadrže mleko, nego hladna.

Prihvatljive zamene za mleko su: sojino mleko, bademovo mleko, pirinčano mleko i mlečni proizvod koji sadrži digestivni enzim laktazu.

Pojedini ljudi sa ovim problemom i dalje mogu da konzumiraju male količine jogurta, kozjeg mleka i bezmasnog mleka, jer ova hrana poseduje manje laktoze i jedinjenja koja izazivaju alergiju.

Nikad nemojte piti samo mleko bez ičega, već ga pijte zajedno sa čvrstom hranom (poput žitarica u celom zrnu). Tako se usporava varenje, a laktoza se lakše vari.

Trudnice čiji članovi porodice imaju ili su imali ovaj problem treba da doje svoju decu, a ne da im daju kravlje mleko da piju.

Videti i poglavlje „Celijačna bolest", jer ona ima neke slične simptome.

LAMBLIJAZA (parazit *Giardia)*

SIMPTOMI – Ako se pojave simptomi, obično se pojave 2 sedmice nakon ulaska parazita: dijareja, česti gasovi i podrigivanje, nadutost i bol u stomaku, i mučnina.

UZROCI – Bolest izaziva *Giardia lamblia* – sićušni parazit koji napada tanko crevo. Ciste (u pasivnoj fazi) se izlučuju u fekalnim materijama zaraženih životinja i ljudi. Lamblijaza se obično dobija usled konzumiranja vode zagađene sa tim cistama, ali i usled loše lične higijene.

Infekcije su težeg oblika kod ljudi sa slabijim imunitetom usled side ili terapija sa imunosupresantnim lekovima.

Ako simptomi traju duže od jedne sedmice, može doći do oštećenja sluzokože tankog creva, čime se sprečava upijanje hrane i vitamina, što za posledicu može da ima gubitak telesne težine i (u nekim slučajevima) anemju.

PRIRODNO LEČENJE - Videti poglavlje „Crvi" iznad za više informacija o lekovima (koji se ne odnose na svinjsku pantljičaru prisutnu u krvi).

- treba da se uzimaju biljni antibiotici, opisani na ranijim stranicama.

Posetite svog lekara.

PREVENCIJA – Ako posećujete zemlje u kojima je lamblijaza uobičajena pojava, onda voda treba da se kuva najmanje 10 minuta da bi se uništile ciste. Morate održavati strogu ličnu higijenu. Perite ruke nakon pražnjenja creva i pre spremanja ili konzumiranja hrane.

LARINGITIS (upala grkljana, promuklost, afonija)

SIMPTOMI – Prvi simptom je suvo grlo koje golica. Glas postaje promukao, prisutan je bol dok se govori, glas je slabijeg intenziteta ili privremeno potpuno nestane (afonija). Gubitak glasa je ono što se najčešće dešava, nema nikakve gronice, niti infekcije.

UZROCI – Larinks je smešten između grla i dušnika, i na njemu se nalaze glasne žice. Laringitis je retko kad opasan, može biti akutan i da traje samo par dana, ali može biti i hroničan, pa da traje nekoliko meseci. Uzrok je obično virusna infekcija, poput prehlade, ali može nastati i kada se duži vremenski period priča bez prestanka, naročito ako je glas povišen. Hronični laringitis može biti posledica pušenja, dok konzumiranje alkohola pogoršava stanje. Laringitis ponekad ima veze sa izraslinama na glasnim žicama. „Promuklost" je kada se govori sa teškoćama, a „afonija" kada se potpuno izgubi glas.

PRIRODNO LEČENJE - Nemojte govoriti. Pokušajte da ništa ne pričate dan-dva. Nemojte čak ni šaputati. Samo pišite kad hoćete nešto da kažete. Stavite neko zvono pored svog kreveta i zazvonite njime kada vam nešto treba.

Uzmite kratkotrajan post sa sokovima od voća i povrća. Pomoći će u izbacivanju viška sluzi.

Pijte što više tečnosti, 8-10 čaša na dan; samo nemojte piti hladna pića, niti bilo šta s ledom.

Dišite kroz nos, jer se tako povećava vlažnost u grlu. Vazduh u avionima je veoma suv (jer je pod pritiskom). Stoga, nemojte disati na usta ako ste u avionu.

Postavite glavu nad sudom sa toplom vodom i držite tako 5 minuta, 2 puta dnevno.

Na svaka 3 sata možete primenjivati tople obloge na grlo. Zagrevana obloga može istovremeno da se primenjuje na grlo i grudi.

Na grlo može se primeniti kesa sa ledom. Hladne obloge možete iscediti iz ledene vode i staviti na grlo. I tople i hladne obloge pomažu kod laringitisa.

Nemojte pušiti. Nemojte uzimati aspirin. On produžava vreme zgrušavanja krvi, zbog čega se proces izlečenja može usporiti.

LEKOVITO BILJE - Veoma korisno sa ublažujućim dejstvom na grlo ima brest, sa limunom i medom.

Tinktura **Grlo,** u vidu spreja, trenutno olakšava problem.

Čaj od hrastove kore je odličan za grlo. Jednu kašičicu stavite u jednu šolju kipuće vode, procedite, ohladite i pijte 4-6 puta na dan.

Pijte i ispirajte grlo čajevima od kore divlje trešnje, divizme i/ili plave verbene.

Napravite sirup od kore divlje trešnje i uzimajte ga po malo.

„Biljka za pevače" je divlja gorušica *(Sisymbrium officinale).* Uzimajte je u obliku tečnog ekstrakta.

Đumbir, očajnica i divizma (zajedno ili odvojeno) deluju protiv laringitisa. Stavite 1-2 kašičice osušenog bilja u šolju kipuće vode. Pijte kada se ohladi.

Beli slez godi grlu. Njegova biljna sluz godi grlu i štiti ga od bakterijskih infekcija.

Pijte po šolju čaja od biljke vidac, 3-4 puta dnevno.

Pijte i ispirajte grlo čajem od ljutića.

Pomešajte 2 kašičice lanenog semena i jednu kašičicu očajnice. Kuvajte to 10 minuta u pola litra vode i onda procedite. Iscedite jedan limun u čaj i dodajte malo đumbira. Svakih pola sata uzimajte po jednu kašiku toga.

Evo četiri lekovite biljke koje su odlične za lečenje laringitisa: ehinacea, bokvica, troskot i jagorčevina.

PREVENTIVA - Naučite da dišete i govorite pravilno, bez naprezanja i napetosti. Izbegavajte glasno govorenje. Učite sami sebe da pričate polako. Ako imate nešto lepo da kažete, drugi ljudi će vas saslušati. Nemojte gubiti strpljenje i onda vikati.

Čim osetite da vam je glas malo promukao, prestanite da mnogo govorite i odmarajte više.

Pazite na ishranu. Promuklost može da izazove hrana koja stvara sluz (poput mlečnih proizvoda, mesa, slatkiša). Isti učinak dobijate ako pijete tečnost tokom jela. Ne zaboravite da alkohol i duvan štetno utiču na glas. U cilju njegovog jačanja, svakog dana koristite hladnu vodu za grgoljenje.

Videti i poglavlje „Bol u grlu".

HIDROTERAPIJA

1) *Akutni oblik*

Opšte metode – 10-minutna inhalacija pare na svakih sat vremena, i zagrevana obloga za grlo, bez plastičnog materijala. Nemojte govoriti kada ste mnogo promukli.

2) *Hronični oblik*

Povećanje opšteg otpora tela i ojačavanje kože – graduativne hladne kupke, kupke za preznojavanje ili dugotrajna neutralna kupka uveče, 2-3 puta sedmično. Nakon ovih metoda sledi bilo koja vrsta primene hladne vode.

Ublažavanje lokalnog zapušenja – 10-minutna inhalacija tople pare na svaka 4 sata, vruća obloga uveče. Nakon toga, dobro pričvršćena hladna obloga na vrat, tokom noći (do ujutru se mora ugrejati).

LEGIONARSKA BOLEST

SIMPTOMI – U početku izgleda kao da je grip. Prisutni su glavobolja, umor, bolovi i umerena groznica. Ali onda počinje da se razvija u nešto sličnije zapaljenju pluća; jaka groznica (40,5 stepeni), kašalj, dijareja, drhtavica, dezorijentacija, usporen rad srca, suv kašalj, infekcija plućne maramice, povraćanje, jak bol u grudima i kratkoća daha. Zbog nedostatka kiseonika koža postaje plavkasta. Ispljuvak vremenom postaje siv ili prožet krvlju.

UZROCI – Ovo je neobična bolest koja je prvi put utvrđena 1976. godine na konvenciji američke legije, koju je dobilo 182 ljudi koji su se zabavljali u hotelu.

Pod većim rizikom od bolesti su ljudi koji puše, piju, imaju dijabetes, emfizem ili probleme sa bubrezima. Mlađi ljudi se brzo oporavljaju, dok stariji mogu umreti. Pod najvećim rizikom su osobe sa oslabljenim imunim sistemom (oboleli od raka koji su išli na hemioterapiju, kojima su organi presađivani i oboleli od side).

Bakterija *Legionella pneumophila* se ne prenosi direktno sa osobe na osobu, već putem prohladnih kapljica iz vazdušnih isparavanja (prevashodno iz sistema za zagrevanje i hlađenje). Bakterija je otrkivena i na tek obrađenim zemljištima i mestima iskopavanja.

PRIRODNO LEČENJE - Uglavnom se držite uputstva iz poglavlja o zapaljenju pluća, bronhitisu i groznici. Posetite svog lekara. Oko 80% ljudi sa ovom bolešću umire u današnje vreme, tako da je ovo veoma ozbiljan problem.

LEĐA - bol (bol u donjem delu leđa, išijas, diskus hernija, kičmena kila)

SIMPTOMI – Bol u leđima, najčešće donjem delu leđa.

Ako se bol javi nakon dizanja teškog tereta, nakon kašljanja ili nakon veoma napornih vežbi, i taj bol vas sprečava da se krećete ili se proširi na nogu, onda je možda reč o kičmenoj kili.

UZROCI – Bol u leđima ili kičmenom stubu je jedan od najčešćih razloga za hospitalizaciju ljudi u savremenom svetu. U kičmenom stubu nalazi se složeni splet mišića, tetiva, kostiju i ligamenata.

Važno je znati da se delovi kičme nazivaju pršljenovi; gornji deo kičme, gde je vrat, čine vratni pršljenovi; rameni središnji deo, koji je isturen kod odraslih, čine grudni pršljenovi; donji deo kičme čine slabinski pršljenovi, a najnići deo čine krsto-trtični pršljenovi (koji se završavaju tzv. repnim delom).

Bolovi u dodnjem delu leđa mogu postati hroničan problem, i mogu da se jave u kičmi ili u krsno-bedrenom zglobu. Ovaj drugi povezuje („uzglobnjava" je precizniji termin) kičmu s kostima karličnog pojasa. (Moguć je bol i u mišićima donjeg dela leđa; pogledajte poglavlje koje govori o tome).

Subluksacija se javlja kada se dva pršljena isture jedan preko drugog. Kiropraktičari vam ih mogu vratiti na mesto.

Išijas (opisan u odvojenom poglavlju) je hroničan bol išijatičnog živca, koji je najveći živac u telu. Taj živac, koji prolazi i kroz gornji deo noge, može izazvati neuralgiju ili neuritis (opisani ranije), kao posledicu uklještenja živca u slabinskom delu kičme. Ako se ne bude lečio, vremenom može doći do toga da noga više ne prima nervne signale iz mozga ili centralnog nervnog sistema, a kad se to desi, onda više nećete moći da je pomerate i da hodate.

Međupršljenski diskovi se sastoje od hrskavice i deluju kao jastučići između pršljenova. Svaki disk ima jak vlaknasti spoljni omotač, koji oblaže meku unutrašnjost.

Diskus hernija ili kičmena kila nastaje kada disk naprsne ili se ošteti, pa deo onog mekog materijala unutra u određenoj meri izađe i pritisne kičmenu moždinu. Ovo može biti vrlo opasno. Kao u slučaju išijasa, može doći do atrofije mišića, smanjenih nervnih refleksa i mišićne slabosti.

U uzroke bola u donjem delu leđa spadaju: istrgnuće ili oštećenje mišića, kostiju, tetiva ili ligamenata, infekcija bubrega ili bešike, problemi s prostatom i poremećaji ženske karlice. Prejedanje, napijanje, nezdrava hrana i zatvor takođe mogu biti uzročni faktori. Kosti i mišiće leđa se oslabljuju lošim životnim navikama. U hronična stanja koja izazivaju bol u leđima čine: artritis, obolenja kostiju ili abnormalna iskrivljenost kičme (skolioza, pogledajte poglavlje o tome).

U ostale uzroke spadaju: loš položaj tela, nepravilan hod, neudobna obuća, naprezanje, nedostatak kalcijuma, pogrbljenost tokom sedenja ili meki dušeci za spavanje.

Uobičajen uzrok bola u donjem delu leđa jeste i stres. Osećanja straha, besa i zabrinutosti povećavaju napetost mišića lica, glave i leđa. Time se zglobovi pritiskaju, mišići preterano rade i uvećava se bol. Sem toga, bes, zabrinutost, iscrpljenost i depresija čine da mozak poveća osetljivost tela na bol.

Definitivno je dokazana povezanost pušačkog kašlja i velikih bolova u leđima. Ubrizgavanjem nikotinskog ekvivalenta jedne cigarete, u jednom eksperimentu, umnogome je usporilo protok krvi do kičme. Konzumiranje duvana smanjuje elastičnost vezivnog tkiva.

Ponekad i teži oblik zatvora izaziva bol u leđima, zbog čvrste stolice ili pritiska gasova.

Isti bol može da bude posledica viška mlečne kiseline u mišićima, koja se nagomilava nakon aktivnosti mišića. Konzumiranje više vode ublažava ovaj problem.

Uvrtanje tela u tenisu, dizanju tereta, košarci, fudbalu, kuglanju i dr, sve to traži naprezanje u leđima, koje je često preveliko.

Od koga možete dobiti pomoć u lečenju problema sa leđima? Postoji dosta stručnjaka za to:

Kiropraktičari nameštaju leđa guranjem i pritiskanjem, a preporučuju i promene u ishrani i načinu života. Kiropraktičari su osobe koje na najefikasniji način rešavaju problem akutnog bola u leđima. Usluge im nisu skupe, posao odrade brzo i ne daju nikakve lekove (koji su uglavnom štetni). Tretmani kiropraktičara su u sva-

kom pogledu bolji od metoda primenjivanih u bolnicama.

Rendgensko snimanje se smatra uobičajenim delom dijagnoze za bol u leđima, iako se vrlo mali broj problema sa leđima može videti na takvim snimcima. Ako je bol uzrokovan istegnućem mišića ili kičmenom kilom, to se ne može videti na rendgenu, pošto su mišići, diskovi i ligamenti meka tkiva. Stoga, izbegavajte nepotrebne rendgenske snimke, naročito ako ste trudni.

Ortopedski hirurzi takođe se bave problemima sa leđima. Oni će vam verovatno preporučiti da uradite operaciju, što bi trebalo po svaku cenu da izbegnete, ako je moguće.

Osteopate takođe vrše operacije, pored toga što prepisuju lekove, mada oni su manje skloni da vam preporuče operaciju.

Fizijatri ili lekari fizikalne medicine, imaju dobru reputaciju u otklanjanju težih problema sa leđima (poput problema sa diskom), bez operacije (koju ne smeju da obavljaju). Oni preporučuju promene u načinu života, pojaseve za leđa, itd.

Fizikalni terapeuti pokušavaju da obnove snagu mišića i zglobova, kao i pokretnost kičme, uz pomoć ranih vrsta vežbi kretanja, itd.

Koje vrste bolova u leđima su najopasnije?

Bol u leđima koji se javi iznenadno, bez jasnog razloga.

Bol u leđima koji prate drugi simptomi (kao što su groznica, stomačni grčevi, bol u grudima ili otežano disanje).

Akutni napad bola u leđima koji traje duže od 2-3 dana bez prestanka.

Hronični bol koji traje duže od dve sedmice.

Bol u leđima sa povišenom temperaturom ili gubitkom telesne težine može biti znak raka ili neke druge bolesti trupnog dela tela. Bol na jednoj strani leđa može poticati od infekcije bubrega (ili slabog konzumiranja vode). Nakon neke nezgode, nagli gubitak kontrole nad crevima ili bešikom, bol ili utrnulost nogu, ili bolovi nakon kašlja, znak su kičmene kile.

PRIRODNO LEČENJE - Najčešći uzrok bola u leđima je istegnuće mišića. Odmaranje uglavnom rešava taj problem. Možda bude potreban 24-satni odmor u krevetu.

- kupka u kadi sa toplom vodom može biti opuštajuće za istegnuta leđa. Epsom sona kupka (sa magnezijumom-sulfatom) je opuštajuća i antispazmatična.

- prva 72 sata nakon istegnuća leđa, 8-minutna masaža sa ledom često pomogne. Koristite ledene kocke (ili zamrznutu vodu u plastičnoj čaši). Masirajte predeo 15-20 cm oko njega.

- nakon 72 sata, naizmenično primenjujte toplu i hladnu vodu. Primenjujte peškir umočen i isceđen iz vruće vode 30 sekundi, a onda hladnu vodu na kratko. Radite tako 4-5 puta.

- kese sa ledom su naročito korisne za ublažavanje mišićnih grčeva.

- primena vlage i toplote ublažava lokalnu upalu i povećava protok krvi do obolelog predela.

- izbegavajte dugo odmaranje u krevetu. Pojedini misle da će odmaranjem jednu sedmicu da ublaže bol u leđima, međutim, ako to urade, posle će im trebati dve sedmice da se oporave.

- istezanje bolnih leđa može ubrzati proces izlečenja. Polako gurnite kolena ka grudima, dok ležite u krevetu. Malo pritisnite kolena, istegnite se i zatim opustite. Uradite to ponovo. Nemojte da potcenjujete značaj ove vežbe.

LEKOVITO BILJE - Najbolja biljna formula je **BFC kosti-mišići** formula za regeneraciju dubinskog tkiva na bazi zimzelena.

- ljuta paprika sadrži *kapsaicin*, koji otklanja osećaj bola, u isto vreme podstičući lučenje endorfina. Ispljeskajte ljutu papriku u prahu i nanesite je na oboleli deo tela, ili isitnjenu ljutu papriku stavite u biljno ulje, pa to primenite. Ako vam bude iritiralo kožu, onda nemojte više da je primenjujete.

- nana sadrži *mentol*. Kamfora ima u korijanderu, lavandi i isopu. Sve ove biljke ublažavaju bol kada se primene na leđa.

- biljke koje sadrže esencijalna ulja takođe ublažavaju bol, poput majčine dušice, ruzmarina i žalfije. One sadrže *timol* i *karvakrol*, koji pomažu da se mišić opusti. Njima možete dodati kašičicu biljnog ulja, koje potom natrljate na bolni predeo.

- biljke koje sadrže *borneol* i *bornil-acetat* ublažavaju grč u leđima, poput žalfije, ruzmarina i kardamoma. Pomešajte ih sa uljem, pa nanesite na kožu.

- evo biljne formule za ublažavanje bola u leđima: pomešajte dva dela medvеđeg grožđa i po jedan deo korena maslačka, belog sleza, đumbira i bokvice. Neka se krčka oko 60 g te mešavine u 1 litru vode, 10 minuta, u dobro zatvorenom loncu. Neka se potom namače 10 minuta, iscedite i pijte 1 šolju 3 puta dnevno.

PREVENCIJA POVREDE LEĐA – Preventivne mere koje vam mogu pomoći i pre i posle zadobijanja povrede leđa:

- *ishrana:* smanjite unos masti, jer što je veća količina nagomilanih masnih naslaga u telu, veća je degeneracija kičmenog diska. Ishrana treba da vam se sastoji iz dosta minerala i proteina iz biljaka. Vegeterijanci imaju bolju gustinu kostiju od drugih. Pošto mokraćna kiselina intenzivira bol u leđima, prestanite da konzumirate meso, kao i kofein, duvan i alkohol.

- većina ljudi sa bolom u leđima ima problem sa zategnutim, rigidnim leđnim mišićima. To se može rešiti ispravljanjem leđa tokom sedenja, stajanja i rada, fizičkom aktivnošću, istezanjem i vežbama kojim se jačaju leđni mišići.

- *posebna pomoć:* često pravite pauze tokom dana; stojte neko vreme, ako ste predugo sedeli. Ako nosite nešto, rasporedite teret na obe ruke. Ako nosite torbu na jednom ramenu, često je prebacujte i na drugo rame. Kompjuterski ekran neka vam bude u visini očiju. Kada nešto pišete, koristite uzdignut sto ili tablu.

- *uputstva za podizanje tereta:* budite veoma oprezni kada dižete neki teret. Nekoliko puta udahnite vazduh, da biste povećali snagu, potom čučnite i polako podignite teret uz snagu nogu, a ne leđa; držite teret blizu svog tela. Nemojte to raditi iz položaja nagnutog tela (kao kada otvarate prozore, uzimate stvari iz gepeka kola, itd). Podižite teret ispred sebe, a ne pored.

- ako ne možete da čučnete, jednim kolenom stanite na pod, a onda rukama pomerite teret na butinu druge noge (koja je postavljena horizontalno). I onda, uz jak stisak ruku na teret, samo ustanite.

- neka vam uvek bude toplo i nemojte se iscrpljivati. Kad je hladno vašim mišićima ili kad su iscrpljeni, veća je šansa da povredite zglobove, jer mišići ne mogu da izdrže naporan rad.

Nemojte imati toplu kupku pre naporne fizičke aktivnosti, jer će vam mišići tada biti slabiji.

- odgovarajuća ishrana, sa dovoljno kalcijuma, minerala, vitamina D, itd je od koristi. Videti poglavlje „Jačanje kostiju" za više informacija.

- šetnja i veslanje su dobri za leđa (šetnja je dobra i za sve ostalo).

SPAVANJE - Spavajte ili na tvrđem dušeku ili stavite nešto čvrsto debljine 2 cm preko dušeka. Ako treba, stavite 1-2 jastuka ispod kolena da biste ojačali lumbalni deo leđa. Kada ležite na boku, savijte kolena i, ako je potrebno, stavite jastuk između njih.

- nemojte spavati na stomaku, jer tako se krive leđa i uvrće vrat, pošto trup zbog svoje težine tone u krevet, pa se leđa krive.

- smatra se da vodeni kreveti, kada se ne meškolje mnogo, mogu pomoći ljudima koji zbog bola u leđima ne mogu da zaspe.

- kada ustajate iz kreveta, uradite to polako i oprezno na stranu. Nemojte se uspravljati u krevetu i naglo ustajati.

- ako vas bole leđa, dođite do ivice kreveta, neka vam leđa budu zategnuta, i prvo noge spustite sa kreveta. To će vam pomoći da potom podignite i gornji deo tela sa kreveta.

- ako vam je krevet udubljen u sredini, to vam može zadati bolove u leđima kada se ujutru budete probudili. Stavite u to udubljenje nešto čvrsto debljine oko 2 cm.

KADA STOJITE I SEDITE - Najbolje bi bilo da leđa držite pravo tokom sedenja, stajanja i hodanja.

- kad sedite, sedite na pravoj stolici sa čvrstim naslonom. Kolena treba da budu iznad nivoa kukova; ako treba, noge stopala stavite na neku stoličicu. Nemojte sedeti na mekim sofama i mekim foteljama. Nasloni na stolici pomažu ramenima i gornjem delu leđa. Ustajte i krećite se što češće.

- kad ste u kolima, gurnite sedište napred, tako da vam kolena budu na višem nivou od kukova. Time smanjujete naprezanje leđa i ramena. Koristite pojas. Gledajte da imate kola sa sedištem koje je udobno za donji deo leđa, i koje može da se namesti što niže. Ako bude neophodno, možete ga malo i podići.

- kad stojite, nemojte sve vreme biti u jednom položaju, i nemojte se naslanjati ni na šta. Obuća sa visokom potpeticom/štiklom kad-tad dovodi do problema. Žene treba da nose ravnu obuću, ako žele da zaštite svoje organe u karličnom pojasu i kičmu.

VEŽBE – Za sprečavanje nastanka problema sa leđima veoma je važno da se rade vežbe za jačanje mišića. Evo nekoliko vežbi za jaćanje leđnih mišića:

- radite sklekove (polusklekove). Lezite na pod, na stomak. Karlica neka vam bude prava u odnosu na pod i dižite se rukama, savijajući leđa kako budete izdizali ramena od poda. Ovo pomaže da se ojača donji deo leđa.

- vežba plivanja na podu: lezite na stomak na pod. Podignite levu ruku i desnu nogu. Držite tako jednu sekundu, a onda zamenite, pa dignite desnu ruku, a levu nogu, i tako ponavljajte. Ovim se isteže i jača donji deo leđa.

- radite trbušnjake sa skupljenim nogama: lezite na leđa na pod, savijte kolena i stopala, i neka vam budu prava u odnosu na pod. Prekrstite ruke na ramenima; podignite glavu i ramena sa poda što više možete, a donji deo leđa neka i dalje dodiruje pod. Držite tako jednu sekundu, pa ponovite.

- vežba naginjanja: sedite na stolicu i naginjite se napred dok ne osetite bol; izdahnite i polako se nagnite još više, istežući mišiće na taj način.

- podizanje kolena: sedite na ravnoj stolici, podignite desno koleno, uhvatite ga sa obe ruke, i gurajte ka grudima što je više moguće. Duboko izdahnite kad osetite napor ili blag bol u leđima. Uradite to isto sa levom nogom, i tako nekoliko puta. Ovu vežbu možete raditi i na podu, s tim da gurate ka grudima oba kolena u isto vreme.

- vežba istezanja: stanite iza prave stolice. Podignite desno stopalo iza sebe, uhvatite je sa desnom rukom, i polako ali jako gurajte gore ka leđima, tako da se istegne butni mišić. Isto uradite i sa drugom nogom.

- morate znati kolike su vaše mogućnosti. Ako se budete osećali dobro posle 1-2 dana ovih vežbi, onda slobodno možete nastaviti sa njima istim intenzitetom.

- izmasirajte leđa rukama, s uljem ili bez njega, nežno pritiskajući gornji deo ramena, pa sve niz predeo leđa. Ako osetite zategnut deo tela, masirajte oko njega i pritisnite na tačke stegnutosti. Time ćete se rešiti napetosti i ukočenosti u donjem delu leđa.

- *operacija kičme:* Da li treba izvršiti operaciju leđa? Ponekad je situacija toliko ozbiljna da je operacija neophodna, ali to su izuzetno retki slučajevi. Ako ikako bude moguće, probajte da rešite problem bez operacije. One ne samo da su skupe, već i veoma često ne otklone bol u leđima i ne omoguće vam da se normalno krećete. Samo 1% ljudi koji su obavili operaciju leđa više ne oseća bol u leđima. Uvek postoji i mogućnost da ćete nakon operacija samo imati još više bolova i više štete, pa čak i manju mogućnost pokretanja kičme. Mada, zavisno od situacije, možda na kraju ipak izaberete da idete na operaciju. Znajte da 80% ljudi koji su se oporavili od problema sa leđima za 4 meseca, nije se podvrglo operaciji.

- videti i poglavlja „Bol u donjem delu leđa", „Išijas", „Neuritis" i „Skolioza".

LEĐA - bol u donjem delu (lumbago)

SIMPTOMI – Ukočenost mišića, grčevita zategnutost i udarni grčevi.

UZROCI – Najčešći uzroci bola u donjem delu leđa su loše držanje tela, nepravilno dizanje i nošenje tereta, dugotrajna pogrbljenost pri radu za stolom, stojanje na jednoj nozi po ceo dan, nošenje teških tašni, nošenje obuće sa visokom potpeticom/štiklom, iscrpljenost i nepravilan položaj pri spavanju. Još jedan uzrok je neaktivnost i nejačanje mišića, dok je mali procenat veza za problem ravnih stopala.

PRIRODNO LEČENJE - Pročitajte poglavlje „Bol u leđima", u kojem ima obilje korisnih sugestija, vežbi i dosta informacija o problemima sa bolom u gornjem i donjem delu leđa.

LEUKEMIJA

SIMPTOMI – Malaksalost, brzo umaranje, izraženo bledilo kože, otežano disanje, povremene groznice, preskakanje srca, ubrzan rad srca, obilno znojenje, gubitak telesne težine, lako dobijanje modrica, rane u grlu i na desnima, otekli limfni čvorovi, posekotine koje sporo zaceljuju, bolovi u kostima i zglobovima, uvećana slezina ili jetra, veća sklonost ka krvarenju ili krvarenju iz nosa.

UZROCI – Reč je o raku krvi, odnosno, o raku bilo kog organa u kojem se stvaraju bela krvna zrnca (koštana srž, limfni sistem ili slezina).

Leukemija (ili bela krv) izaziva poremećaj u proizvodnji belih krvnih zrnaca (leukocita), stvarajući veliki broj nesazrelih leukocita u krvi. Oni su od najvećeg značaja za čovekovo fizičko zdravlje, i bez njih, telo oboleva. U ovom slučaju, u koštanoj srži se proizvodi previše leukocita, ali je većina njih u krvotoku praktično beskorisna.

Anemija (nedovoljan broj crvenih krvnih zrnaca), manjak krvnih pločica, višak limfoblasta (višak nezrelih leukocita) i višak ukupnog broja leukocita, utvrđuje se analizom krvi.

Hronični slučajevi imaju uspone i padove u zdravstvenom stanju tokom više godina. Akutni slučajevi najčešće imaju fatalan završetak nakon par sedmica. Kao po pravilu, oboleli od leukemije

skoro uvek umire. On može birati da li će probati sa metodama lečenja konvencionalne medicine ili prirodne medicine. Naravno, u oba je slučaja veliki rizik, i čak velika mogućnost smrtonosnog ishoda.

Oboljevaju i deca i odrasli; malo je češća pojava kod belaca nego kod Afro-Amerikanaca. U uzroke spadaju: izlaganje radonu, zračenju, benzenu i određenim toksičnim hemikalijama, kao i: hronične virusne infekcije, Daunov sindrom, sida, boje za kosu, određene terapije protiv raka, i nezdrave životne navike.

PRIRODNO LEČENJE – Za lečenje se koriste laetril, germanijum, selen, vitamin A i vitamin C zbog rada creva.

- kvercetin – bioflavonoid iz mesnatog dela citrusnog voća i raznog povrća, poseduje određena svojstva koja deluju protiv leukemije. Genistin je još jedna vrsta bioflavonoida koji uništava ćelije leukemije; treba ga uzimati zajedno sa kvercetinom. Izvori bioflavonoida su: paprike, heljda, ribizle i beli deo odmah ispod kore citrusnog voća. U ostale izvore spadaju: mesnati deo citrusnog voća, trešnje, kajsije, kupine, šljive, suve šljive i šipurak.

- pogledajte i sva ostala poglavlja o raku.

LEUKOPLAKIJA

SIMPTOMI – Bele bezbolne fleke na jeziku ili oko usta.

UZROCI – Često nastaju zbog terapije zračenja ili dugotrajne terapije antibioticima. Uzrok pak može biti i: pušenje iz lule, trenje o oštar zub ili zadebljanje tkiva kod starijih ljudi.

Leukoplakija je tesno povezana sa kandidijazom, od koje možda i patite.

PRIRODNO LEČENJE - Fleke nekada brzo nestaju kada se za svaki obrok uzimaju namirnice bogate vitaminima B grupe.

Isperite usta sokom od aloje ili mešavinom od po 2 kašičice sirćeta i vode, plus malo ljute paprike.

Od koristi je formula **Usta** za ispiranje usta.

Napravite čaj od hrastove kore, smirne, ljutića i maline, promućkajte brzo u ustima i ispljunite.

Pređite po flekama tkaninom umočenom u boraks i pomešanu sa vodom ili medom.

LIMFANGITIS (upala slezine)

SIMPTOMI - Počinje s nazebom i visokom temperaturom, uz umereno oticanje i bol u limfnim tkivima. Jak bol nastaje na levoj strani tela, koji se širi do ramena. Ako infekcija zahvati dublje delove kože, javlja se izraženo crvenilo sa izdignutim ivicama na obolelom delu tela. Koža postaje vruća i suva, a osoba veoma žedna.

UZROCI - Vrsta streptokokalne infekcije jedne ili više limfnih žlezda, obično slezine.

PRIRODNO LEČENJE - Budite na voćnoj ishrani prvih par dana, a onda pređite na laganu zdravu hranu. Tretman treba da bude kao u slučaju groznice. Creva treba da se redovno prazne, što se može postići uz pomoć laksativnog bilja, najbolja je formula **Creva 1**. Nemojte se naprezati pri pražnjenju creva, jer se tako može oštetiti privremeno uvećana slezina. Pijte što više tečnosti, da biste pročistili slezinu.

- primenjujte tople vruće obloge, posle čega sledi kratkotrajna primena hladne vode. Time se znatno ublažava bol i upala. Radite to 2-3 puta dnevno, dok se bol ne povuče, a onda jedanput dnevno.

- dobro je da se utrlja na predeo slezine sledeća smesa: pomešajte 60 g isitnjene smirne, 30 g isitnjenog ljutića i 15 g ljute paprike. Stavite to u jedan litar 70-postotnog etanola (etil alkohola), pomešajte, i pustite da odstoji 7 dana, dobro ga mućkajući svakog dana. Gornji deo tečnosti stavite u zatvorenu staklenu posudu. Ovaj lek je dobar za sve vrste otoka i kožnih problema.

- videti poglavlje „Groznice".

LISTERIOZA

SIMPTOMI – Simptomi su različiti, ali se kod zdravih odraslih ljudi infekcija često i ne primeti. Mogu se javiti simptomi nalik onima kod gripa (poput groznice, bola u grlu, glavobolje i bolova u mišićima).

UZROCI – Bakterija *Listeria monocytogenes* se nalazi u zemljištu i većini životinja, koja može preći na ljude preko hrane (naročito sira, mleka, mesa). Rizik se povećava ako ostavite hranu da se ugreje. Ove bakterije mogu se umnožiti u crevima i raširiti po krvotoku i drugim organima.

Kod starijih osoba i onih sa slabim imunitetom, poput obolelih od side, listerioza može izazvati meningitis. Kod trudnica infekcija se može preneti na fetus, izazivajući pobačaj ili mrtvorođenče.

PRIRODNO LEČENJE - Pravilno pripremanje hrane umnogome smanjuje rizik od infekcije.

- u slučaju blaže infekcije mogu se uzimati biljni antibiotici.

- u slučaju težih infekcija osoba treba biti odvedena u bolnicu.

- videti i ranija poglavlja: „Groznica", „Upala", i „Grip".

LIŠMANIJAZA

SIMPTOMI - Ubod određene vrste komarca ili konjske muve, koji se može teško prepoznati ako je prisutna unutrašnja infekcija. Ako je samo koža zahvaćena, 2-8 sedmica nakon uboda javlja se otok na mestu uboda, koji se pretvara u otvorenu ranu, najčešće sa gnojem. Rane mogu zarasti same od sebe, ali im je za to potrebno između nekoliko sedmica do dve godine. Za to vreme ionako lako može doći do bakterijskih infekcija.

UZROCI - Bolest kojom se zaraze putnici po Bliskom Istoku, Indiji i Aziji, kao i povremeno po Meksiku, Srednjoj Americi i Južnoj Americi. Infekcija se prenosi od osobe do osobe preko tog insekta koji ubodom prouzrokuje zarazu. Neki oblici ove bolesti izazivaju unutrašnju infekciju koja se zove „visceralna lišmanijaza" ili „dum-dum groznica". Veoma teško ih je prepoznati i uobičajeni medicinski tretman je dosta složen. Ostali oblici bolesti najviše zahvataju samo kožu, i poznati su kao „kožna lišmanijaza" ili „tropska rana", i pod raznim drugim nazivima. Njih je lakše lečiti.

PRIRODNO LEČENJE - Isperite ranu na koži prohladnom prokuvanom vodom. A onda 10-15 minuta držite vruću vlažnu oblogu na to mesto, s tim da ne sme da bude toliko vruća da opeče kožu. Radite tako 2 puta dnevno tokom 10 dana, jer to često dovodi do potpunog eliminisanja ovog kožnog oboljenja.

- ako mesto rane postane crveno i bolno, to znači da je došlo do infekcije. Zato primenite ljutić, ehinaceu ili neki drugi biljni antibiotik.

LOKOMOTORNA ATAKSIJA

SIMPTOMI – Ovo je vrsta oštećenja mozga, kada osoba ne može baš da se pokreće, ili ne može da pokreće ruku ili nogu iz određenog položaja.

UZROCI – Ovo je progresivno oštećenje zadnjih delova kičmene moždine, uzrokovano nekim ranijim oboljenjima, na prvom mestu, sifilisom. Neka osoba, recimo u cvetu svoje mladosti, počinje da oseća bolove u stomaku, čiji uzrok ne može da objasni. Bolovi se vremenom pogoršavaju, kao da vas kaiš steže oko trupa. Veoma jaki bolovi struje kroz noge i telo. Obolela osoba uskoro uviđa da ne može lepo da hoda po mraku. Polako gubi kontrolu nad nogama. Ne može više da kontroliše izlučivanje iz bešike i creva. Postaje bespomoćan invalid do kraja svog života, mada može nastaviti da živi još godinama.

PRIRODNO LEČENJE - HIDROTERAPIJA - Pažljiva primena hladnog trljanja ili trljanja hladnim peškirom, veoma pažljiva primena postepenih hladnih kupki i metode sa vlažnim čaršavom uz zaštitu kičme sa suvim peškirom, posle čega slede hladna trljanja i posipanje vode ili polovična kupka na 29 stepeni.

Protiv toksemije – Kratkotrajne kupke za preznojavanje, posle čega sledi odgovarajuća vrsta hladnih postepenih kupki. Dugotrajna neutralna kupka na 35 stepeni koja se smanjuje tokom dana do 32 stepena; trajanje postupka treba da se povećava, počev od 30 minuta, dok se ne stigne do 2-3 sata dnevno. Konzumiranje velikih količina vode i svakodnevno ispiranje debelog creva.

Hidroterapija kičmene moždine – Svakodnevna primena vruće obloge na 43-49 stepeni, 2 puta dnevno, sa zagrevanom oblogom između primena, zatim, jaka masaža leđa, istezanje leđa savijanjem trupa nad butinama ili savijanjem butina nad trupom.

Vežbanje – Posebne vežbe sa malim pokretima za svaku obolelu grupu mišića.

Bol koji „seva" – Dugotrajna primena toplog lepezastog tuša na kičmu na 35-38 stepeni 2-3 puta dnevno (sa pritiskom od 1 - 2,5 kg).

Stomačne tegobe – Primena vruće obloge na stomak nekoliko puta dnevno, posle čega sledi primena zagrevane obloge ako su nervi donjeg dela leđa osetljivi. Radite tako nekoliko puta. Primena odvodne obloge na stomak.

Lokalizovani bolovi – Odvodna obloga i odvodni tuš, posle čega sledi zagrevana obloga.

Rektalni bol – Vruć tuš na anus od 46-50 stepeni, bez mnogo pritiska; odvodna sedeća kupka, vruća obloga na zadnjicu, ispiranje creva toplom vodom.

Pareza (oduzetost) bešike – Svakodnevno ispiranje debelog creva, hladni tuš na tabane.

Neuropatska artropatija – Vruća obloga na delove tela kada bole, 3 puta dnevno sa zagrevanom oblogom između primena, primenite i mehanički pritisak kada je potrebno.

Kontraindikacije – Hladne kupke, primena hladne vode na predeo kičme, hladni tuš po celom telu, primena vrele vode.

Opšte – Pacijentu poboljšajte zdravlje blagom primenom okrepljujućih mera, izbegavajući onu vrstu primene hladne vode koja će samo pogoršati bol ili neke druge simptome; protiv lokalizovanog oboljenja kičme primenite gore opisane metode, a sposobnost koordinisanih pokreta u obolelom grupama mišića poboljšajte uz pomoć posebnih gimnastičkih vežbi.

LU GERIGOVA BOLEST (ALS - Amiotrofična lateralna skleroza)

SIMPTOMI – Progresivna mišićna slabost i atrofija, oslabljeni mišići za disanje (što može da dovede do zapaljenja pluća), teškoće pri gutanju i žvakanju, ukočenost, grčevi i nevoljni drhtaji manjih mišića.

UZROCI – Amiotrofična lateralna skletoza (ALS) je najčešće oboljenje motornih neurona, koje dovodi do mišićne atrofije.

Uzroci mogu biti: nasleđe (10% slučajeva) ili naporan fizički narod u nekom zanimanju, kombinovan sa nedostacima hranljivih sastojaka (naročito vitamina B, E, F i C). U ostale faktore spadaju virusne infekcije, fizička iscrpljenost i povrede, kao i progutani ili udahnuti teški metali, koji oštećuju nervni sistem.

PRORODNI LEKOVI - Zdrava ishrana, sveže voće i povrće, i sokovi od povrća.

- poseban uzročni faktor ALS-a je nedostatak vitamina E.
- kalcijum, magnezijum i kalijum su takođe potrebni.
- od velike važnosti je laneno ulje (na drugom mestu je ulje od pšeničnih klica).
- izbegavajte mlečne proizvode, meso, šećer i produkte od belog brašna, jer ćete time da ubrzate proces izlečenja.
- pogledajte i poglavlja: „Konvulzije", „Jačanje nerava" i „Antispazmatična tinktura".

HIDROTERAPIJA – Svakodnevne dugotrajne neutralne kupke i masaža.

OPŠTE – Ojačajte organizam blagom primenom okrepljujućih metoda, koje postepeno treba da se pojačavaju, time sprečavajući nastanak toksičnih jedinjenja i podstičući izbacivanje istih pomoću odgovarajuće ishrane, poboljšanja varenja i drugih gore navedenih metoda.

Otklanjanjem glavnih uzroka bolesti i primenom boljeg ishranjivanja tela, naočito kičmene moždine, uglavnom je moguće zaustaviti progres bolesti, i neretko izazvati poboljšanje zdravlja do određene mere, a može doći i do potpunog ozdravljenja. Metode lečenja se moraju detaljno i istrajno sprovoditi. Razvitak bolesti se tako može usporiti čak i onda kada ne može u potpunosti da se zaustavi.

LUDILO

SIMPTOMI – Čine ga sve vrste psihičkih poremećaja ili psihoze, koje odlikuje nesposobnost razlikovanja dobra od zla, halucinacije, zbog kojih osoba ne ume da se brine o sopstvenom životu ili zbog kojih škodi drugim ljudima, i radnje kao posledica toliko velikih nagona da ne može da im se odupre.

PRIRODNO LEČENJE – U većini slučajeva je sve isto kao i kod manije, s tim da se posebna pažnja treba posvetiti posebnim uzrocima takvog stanja. Ponekad su simptomi isti kao u slučaju melanholije, zbog čega i način lečenja treba modifikovati u skladu sa time.

LUPUS

SIMPTOMI – Lupus obično počinje iznenada uz groznicu, zamor, artritis i/ili bolove u zglobovima. Često se pogrešno dijagnostikuje kao reumatoidni artritis. Žene u 30-tim godinama čine 90% obolelih od lupusa. U druge simptome spadaju: karakterističan osip na licu u obliku leptira, teži gubitak kose i tačkasta oštećenja kože. Ovaj osip se prostire preko nosa i obraza, u obliku leptira (širi se usled sunčeve svetlosti).

Oštećenja kože čine mali žućkasti čvorići. Ostavljaju ožiljke nakon svog nestanka. („Lupus" je latinska reč za „vuka", koja se odnosi na grubi izgled kože.)

Uglavnom su prisutni oboljenje bubrega (kod 50% obolelih) i manja količina belih krvnih zrnaca. Zato dolazi do upale zglobova i/ili krvnih sudova, koji utiču na brojne druge delove tela.

Ponekad u prve simptome spadaju stanja slična artritisu, uz oticanje i bolove u zglobovima i prstima. Teži slučajevi mogu uticati na mozak i srce.

Ponekad je i centralni nervni sistem napadnut; od toga može doći do duboke depresije, gubitka pamćenja, napada ili psihoze.

UZROCI – Lupus je upalna i autoimuna bolest vezivnog tkiva. Spada u autoimune bolesti, jer organizam napada samog sebe.

Ultraljubičasti zraci sunca mogu da uzrokuju prvi napad. Stres, umor, infekcija, hemikalije i određene vrste lekova takođe mogu biti uzrok.

PRIRODNO LEČENJE – Primenite sokove od voća i povrća. Promena u ishrani mora biti potpuna ili neće doći do poboljšanja. Sve vrste mesa, sosova, masti, rafinisane hrane, pržene hrane, gaziranih pića, kofeina, alkohola i drugog, ne mogu se koristiti. Ishrana treba da se sastoji od vrlo malo masti i soli (što pomaže oslabljenim bubrezima).

Od velike je koristi post sa sokovima od povrća. Odmarajte se i vežbajte. U korisno bilje spadaju ehinacea, juka, crvena detelina, tahebo i ljutić. Odlične su biljne formule **Detoks, Imuno Plus** i **Čaj za detoksikaciju**.

Držite se ishrane za artritis (pogledati odeljak o artritisu). Najmanje 70% ishrane treba da čini sirova hrana. Jedite kalijumsku čorbu (supu od debelih krompirovih ljuski). Ne jedite masti, osim ulja od lanenog semena (jer sadrži dosta omega-3-kiselina).

Ne uzimajte pilule za kontrolu rađanja, jer one mogu da pogoršaju stanje kod lupusa. Ne uzimajte kortikosteroide, jer oni oslabljuju kosti i imuni sistem. Ne uzimajte penicilin, alergenske kozmetičke proizvode i ne izlažite se ultraljubičastim zracima (naročito ne fluorescentnom svetlu i jakoj sunčevoj svetlosti).

10% uzroka lupusa čini uzimanje medicinskih lekova. Isto važi za zagađivače, aditive, hemikalije i određenu vrstu hrane. Kada su uzrok lekovi, bolest uglavnom ne utiče na bubrege i nervni sistem. Lupus nije toliko opasan tada i nestaje ako se taj lek više ne uzima.

Paraziti imaju veze sa lupusom. Paraziti izlučuju tečnosti koje ometaju telesne funkcije. Sa izlečenjem toksina se ne može početi dok se krv ne pročisti i paraziti ne odstrane.

Još jedan uzročnik mogu biti alergije. Proverite i neutrališite ih. Evo nekoliko mogućih uzroka alergija: govedina, kravlje mleko, amonijak, sprej za kosu, formaldehid, parfem, etanol, pesticid. Izbegavajte sve vrste kofeina i stres.

Ljudi sa Rejnoovom bolešću moraju da žive oprezno, jer su skloni dobijanju lupusa. Lupus se ponekad pogrešno dijagnostikuje i zameni sifilisom. Lupus nije isto što i sida. Sida uništava imuni sistem čoveka, a kod lupusa imuni sistem uništava sopstveno telo.

LUPUS VULGARIS (lokalna tuberkuloza kože, eritemski lupus)

SIMPTOMI – Oboljevaju zglobovi i krvni sudovi, te se javljaju simptomi kao kod artritisa. Dolazi do zapaljenja bubrega i limfnih čvorova, a kod težih slučajeva, i do degeneracije srca, mozga i centralnog nervnog sistema. Mogu oboleti bubrezi i koža.

UZROCI – Lupus je tipičan primer autoimune bolesti kod koje telesni imuni stsem napada sopstveno vezivno tkivo. Devet puta više je zastupljen kod žena nego kod muškaraca, i postaje opasan po život kada obole i bubrezi. Reč „lupus" znači „vuk", jer kod nekih ljudi izaziva poseban izgled kože na obrazima i nosu.

Konvencionalna medicina ne zna šta da radi sa ovom bolešću. Ali zato prirodno lečenje može pomoći da se obnovi imuni sistem. Oni koji primenjuju prirodno lečenje nekada se mogu osećati gore tokom 1-2 meseca, dok se toksini ne izbace iz tela.

PRIRODNO LEČENJE - Pratite program pročišćavanja preporučen kod artritisa.

- pijte oko 1,5 litra vode dnevno. Sirova biljna hrana treba da čini 60-75% vaše ishrane. Svakog dana jedite kalijumsku čorbu (od debelih krompirovih ljuski), tokom mesec dana, zatim svaki drugi dan tokom sledećeg meseca, i na kraju, jednom sedmično tokom trećeg meseca. Svakog dana pijte 1-2 čaše soka od obične aloje, kao i 4 kašičice ulja od lanenog semena. Uzimajte tablete lucerke, zbog vlakana i dodatnih minerala. Jedite beli luk, kao i ananas, da biste ublažili zapaljenje. Koristite antialergijske sapune.

- Uzimajte namirnice bogate vitimanima C i E, kao i 1-2 kašičice ulja od lanenog semena.

- u ishrani neka bude što manje masti. Nemojte jesti meso i ribu, rafinisane vrste šećera i skroba.

- izbegavajte pilule za kontrolu rađanja, kortikosteroide, penicilin, alergenske kozmetičke proizvode, ultraljubičaste zrake. Sve od navedenog može uzrokovati pojavu lupusa. Izbegavajte fluorescentno svetlo, jer ono pogoršava simptome lupusa. Odbacite alkohol, kofein i prerađeni šećer.

- u korisno lekovito bilje spadaju crvena detelina, tahebo i hrizantema. Hrozantemu nemojte koristiti tokom trudnoće. Čaj od korena sladića može da ublaži simptome lupusa. On je bolji od

imunodepresivnih lekova, poput steroida. Ali, ako se previše koristi, sladić može da povisi krvni pritisak.

MALAPSORPCIJA

SIMPTOMI – Najčešći simptomi su: obimne blede fekalije neprijatnog mirisa, flatulencija (gasovi), naduvenost stomaka, gubitak težine, dijareja, bol u stomaku sa grčevima, umor i slabost.

UZROCI – Nastaje kada tanko crevo ne može da apsorbuje hranljive sastojke koji prolaze kroz njega. Ako se problem ne reši, može doći do nedostatka određenih hranljivih sastojaka, koji dalje mogu dovesti do anemije, nedostatka vitamina B_{12} i gvožđa ili nervnog oštećenja.

Digestivni enzimi i sokovi slabo funkcionišu ili ih nema, mogućno usled hroničnog pakreatitisa i cistične fibroze. Ljudi koji ne podnose laktozu nemaju enzim potreban za razgradnju mlečnog šećera.

U ostale uzroke spadaju: celijačna bolest, Kronova bolest i određene infekcije.

PRIRODNO LEČENJE - Prestanite da jedete svu prerađenu, prženu, brzu, šećerastu hranu i belo brašno.

Jedite voće, povrće, žitarice u celom zrnu, mahunarke i orašaste plodove, kao i dosta dodataka vitamina i minerala.

Pravilno se odmarajte i budite fizički aktivni.

MALARIJA

SIMPTOMI – Drhtavica traje nekoliko sati, uz obilno znojenje u trajanju od 1-3 dana.

UZROCI – Postoje 4 vrste parazita koje malarični komarac može da ubaci u naš krvotok. Ako oboljenje postane hronično (ponovo se pojavljuje), dolazi do opšte slabosti, anemije i uvećanja slezine.

Teži slučajevi mogu mnogo da iscrpe čoveka. Tada koža postaje žućkasta, a urin sve tamnije boje (zbog izlučivanja krvi u urin). Retko ko preživi ovaj teži oblik malarije.

PRIRODNO LEČENJE – Zovite lekara. Postoje dva glavna načina lečenje malarije:

Prvi način je uzimanjem kinina. To je ekstrakt iz kore kininovog drveta. Kinin uglavnom neutrališe malariju, ali može doći do manjeg ili većeg oštećenja sluha.

Drugi način je primena vruće i hladne vode na obolelu osobu. Za ovo je potrebno dosta truda. Rezultat je podjednako dobar, s tim da nema oštećenja sluha.

Tokom groznice, primenjujte hladnu vodu (metode rashlađivanja vlažnim čaršavom, kvašenje prohladnom vodom i drugo), a tokom drhtavice, primenjujte vruću vodu (vruće obloge).

Neka pije čaj od ljutića. Čaj od kore kininovog drveta snižava temperaturu i snažno deluje protiv malarije. Primenjujte hladan ekstrakt ili infuziju ove kore. Iz nje se dobija kinin, samo što kininovo drvo nema štetnih efekata kao kinin (koji se dobija veštačkim putem).

Jednako dobra biljka je kora vrbe (različite vrste). Gorka je kao kinin, isto ublažava bolove i snižava temperaturu.

Svakog dana uzimajte 2-3 kašičice cvetova zove sa čajem, za grozničavu drhtavicu. Radi jačeg efekta i boljeg ukusa, u svaki biljni čaj možete dodati nanu.

Videti odeljak o groznicama za dodatne informacije.

MANIJA

SIMPTOMI – Vrsta psihoze koju karakteriše preterano uzbuđenje, ushićenost, iluzije o veličini, raspoloženost i prekomerna psihomotorna aktivnost.

UZROCI – U uzroke spadaju uzimanje određenih lekova ili uličnih droga, griža savesti, višegodišnja loša ishrana i alkoholizam, nemoralan život.

PRIRODNO LEČENJE - ***Hidroterapija***

Za neuhranjenost – Postepene okrepljujuće kupke i obilnija zdrava ishrana.

Za povećanje krvnog pritiska – Tople kupke: radijantna kupka, topla kupka celog tela na 37-39 stepeni 8-15 minuta, topla kupka nogu ili topla sedeća kupka (obe na 42-46 stepeni 8-12 minuta), posle čega sledi plitka kupka (20-24 stepena), posipanje vodom (24-21 stepena) ili udarni tuš (15,5-10 stepeni) u trajanju od 20-40 sekundi. Kesa sa ledom preko srca 15 minuta na svaka 2 sata.

Protiv autointoksikacije – Zdrava ishrana, a ako je potrebno – voćna ishrana, svakodnevno ispiranje debelog creva tokom nekoliko dana, dugotrajna neutralna kupka 30-60 minuta.

Za ublažavanje ili prevenciju iscrpljenosti – Odmaranje u krevetu, okrepljujuće trljanje, 2 puta dnevno.

Za groznicu – Lokalizovane metode za smanjivanje temperature, neutralna kupka, obloga za hlađenje.

Kontraindikacije – Izbegavajte vrele ili dugotrajne hladne kupke, kao i primenu hladne vode na glavu, ako je lice bledo.

MARIHUANA - zavisnost

Marihuana *(kanabis)* je najrasprostranjenija nelegalna droga u Americi i Engleskoj. Naučna istraživanja su otkrila sledeće činjenice o ovoj neobičnoj biljci:

THC *(tetrahidrokanabinol)* iz marihuane dolazi u pluća, i preko krvotoka dospeva do mozga. Enzimi u mozgu ne mogu da razlože THC istom brzinom kao nikotin, tako da će jedan deo THC-a ostati u telu celu jednu sedmicu.

Prosečan zamotuljak marihuane je tokom 1960-tih godina sadržao 10 mg THC-a, dok danas sadrži 150 mg. THC remeti normalne moždane talase i smanjuje električnu aktivnost čeonog režnja mozga (gde se nalazi centar za karakter, moralnost i volju). Tako se oštećuje kratkoročna memorija. THC negativno utiče na motivaciju, moć saznavanja, učenje, mogućnost fokusiranja i koncentraciju. Pušači marihuane su skloniji da ne obrazuju.

Stalno konzumiraje marihuane smanjuje agresivnost, ako je okolina mirnog karaktera. Ali ako dođe do nekih problema, stresa ili gladi, javlja se jaka agresija. Veća je sklonost ka samoubistvu, što naročito važi za ženski pol. Upotreba marihuane predstavlja rizičan faktor za razvijanje antisocijalnog, kriminalnog, seksualnog i drugih vrsta abnormalnih ponašanja.

Kod stalnih pušača marihuane 2 puta je veći rizik od nastanka psihoze. Može doći i do ozbiljnijih psihičkih rekacija, poput šizofrenije.

Čak i male količine THC-a mogu da oslabe mitohondrije, izvore ćelijske energije, te tako da smanji i telesnu snagu. THC slabi imuni sistem, a naročito napada mozak. U katranu marihuane postoje velike količine kancerogenih supstanci. Pored toga što šteti mozgu i imunom sistemu, THC šteti srcu i krvnim sudovima oka. Marihuana uzrokuje više problema nego što ih rešava.

Može se koristiti u manjim količinama, kratko vreme, kod izuzetno jakih bolova kad nijedan drugi lek ne pomaže. Marihuana nema lekovito dejstvo, već samo može poslužiti kao ublaživač bolova u ekstremnim situacijama.

MASNA KOŽA

SIMPTOMI – Preterano masna koža, blistav izgled i tendencija ka nastanku mitisera i mrlja.

UZROCI – Lojne žlezde, koji proizvode loj na kožu, čine to mnogo više nego što treba, a i sam loj nije dobar. Višak loja zatvara pore. Nasleđe je jedan od faktora, ali ishrana i hormoni utiču na to. Izlučivanje lojnih žlezda može biti pojačano stresom, promenama u hormonalnoj aktivnosti, toplim vremenom, trudnoćom ili uzimanjem određenih vrsta pilula za kontrolu rađanja.

Čelo, nos, brada i gornji deo leđa imaju više lojnih žlezda, pa su ti delovi tela najizloženiji problemu. Masna koža je najučestalija kod tinejdžera. Često je uzrok preveliko konzumranje loših masnoća ili samo nedostatak one koje valja.

PRIRODNO LEČENJE - Ssvakog dana uzimajte 1-3 kašičice ulja od lanenog semena. Ono je odlično ulje koje upravo vama treba.

- radi zdravije kože, jedite dosta svežeg voća, povrća, orašastih plodova, celih zrna žitarica, mahunarke i semenje.

- konzumiranje integralnih žitarica, koje su bogate lecitinom, pomaže u razbijanju i izbacivanju zasićenih kiselina u vašem telu.

- konzumiranje crvenog mesa i mlečnih proizvoda ubacuje pogrešnu vrstu masnoća (zasićene masti) u vaše telo. Posledica toga je masna koža, zatvorene pore i kožne mrlje.

- održavajte kožu čistom. Čuvajte se kozmetičkih preparata. Oni pogoršavaju problem, koji možda u suprotnom ne bi ni postojao.

OSTALE METODE - Dva puta dnevno se perite sapunom. Njime se otklanja loj. Vruća voda sa sapunom je još bolja. Za otklanjanje ostataka sredstava za čišćenje i prljavštine sa masne kože, primenite blagi astrigentni biljni čaj, na primer, od hajdučke trave, žalfije ili pitome nane.

- neki ljudi koriste maske od blata za otklanjanje loja. Glina bele ili ružičaste boje je najbolja za osetljivu kožu.

- nemojte pušiti. Time se povećavaju pore na koži i generalno oslabljuje koža.

- ako imate neke delove kože previše masne, a neke previše suve, lečite ih odvojeno. Videti odeljak „Suva koža".

Dobro je što masna koža sporije stari od suve kože i stvara manje bora, tako da na neki način imate sreću.

MASNA KOSA

SIMPTOMI – Prevelike količine loja u kosi. Crvenokose osobe retko imaju ovaj problem, dok ih plave najčešće imaju.

UZROCI – Lojne žlezde proizvode previše loja i određene navike u ishrani treba ispraviti. Na koži glave postoji 140.000 lojnih žlezda. Loj se kreće najlakše kroz ravnu kosu, a najteže kroz kovrdžavu.

Loj se još više luči pod uticajem toplote i vlažnosti. Isti učinak mogu imati hormonalne promene i stres.

PRIRODNO LEČENJE - Koristite samo prirodne šampone, jer oni sadrže manje ulja u sebi. Najbolji šampon je ceđ, na bazi drvenog pepela.

- iscedite sok od dva limuna u pola litra vode, i to upotrebite za ispiranje kose. Time se otklanjaju ostaci sapunice u kosi, koji čine dodatni teret za nju. Umesto toga za ispiranje možete koristiti i jabukovo sirće. Nakon tuširanja i sušenja kose, isperite kosu i masirajte je. Neka ostane tako 5 minuta. A onda je opet isperite prohladnom ili mlakom vodom.

- upotrebitu rastavić za ispiranje. On ojačava dlaku i smanjuje izlučivanje loja.

- nemojte previše češljati kosu, jer tako više loja dolazi sa korena dlake na kosu.

- izbacite višak masti iz ishrane. Pržena hrana, masne kiseline, meso i mlečni proizvodi povećavaju izlučivanje loja, te se tako stvara masna kosa i koža glave.

- pogledati pojedine stavke iz odeljka „Perut".

MAČJA KOKCIDIJA (toksoplazmoza)

SIMPTOMI - Simptomi slični onima od gripa, i izazivaju glavobolju, jaku groznicu, osip, natečene limfne žlezde, meningitis, hepatitis, upalu plućne maramice, miokarditis, slepilo i dijareju. Ako trudnica oboli od ove bolesti, doći će do urođenih defekata fetusa (moždanih defekata, slepila i/ili mentalne retardacije).

UZROCI - Oni koji čuvaju mačke moraju biti svesni ove opasnosti. Uzrok je sićušna protozoa (*Isospora bigemina*) koja živi u crevima mačaka. Očigledno, ima je u skoro svim mačkama.

Bolest se dobija udisanjem ili gutanjem prašine iz zagađene kutije u kojoj mačke izlučuju svoje fekalije, peska ili nagomilanog đubreta, kao i jedenjem sirovog mesa. Dok je protozoa u svojoj srednjoj fazi razvitka, ona se nalazi van creva mačke, pa tada može ući u čovekovo telo.

LEČENJE - Posetite lekara. Dijagnoza se utvrđuje analizom krvi ili kože.

PREVENCIJA - Žene moraju izbegavati mačke malo pre i tokom trudnoće. Najbolje bi bilo da se meso (uključujući ribu, morske organizme i živinu) uopšte ne jede, jer se mnoge bolesti prenose preko njega. U druge bolesti koje vam mogu preneti mačke spadaju lajmska bolest, trovanje bršljanom i hrastom, toksoplazmoza i valjkasti crvi.

MEDUZA - ubod

SIMPTOMI - Osećaj intenzivnog peckanja u nogama ili rukama, dok se pliva u okeanu. Moguća kasnija pojava glavobolje, grčevi u mišićima, kašalj, kratkoća daha, mučnina i povraćanje.

UZROCI - Meduza ima u toplijim vodama. Njihovi dugački pipci sadrže ćelije koje ubadaju, probijaju kožu i otpuštaju otrov. Čak i otkinuti pipci mogu da otpuste otrov isto kao i ovi normalni.

PRIRODNO LEČENJE - Odmah isperite ranu sa slanom vodom, nemojte sa svežom vodom, jer ona aktivira meduzine ubadajuće ćelije koje se nisu rasprsle. Iz istog razloga nemojte ni trljati kožu.

- očistite kožu na jedan od sledećih načina (ponavljajte postupak po potrebi): uz pomoć etil-alkohola ili sirćeta. Savet za putovanje: Ako idete na okeansku plažu, ponesite sa sobom bocu sirćeta.

- ako na vašoj koži ostanu neki pipci meduze, nanesite smesu od peska i slane vode, a onda zavijte ruku u peškir i njome ih obrišite, ili izgrebite uz pomoć noža ili kreditne kartice.

- nanesite velike količine gela od aloje i tinkture od bokvice.

MELANHOLIJA

SIMTPOMI – Psihičko stanje koje karakterišu depresija, apatija, zamišljenost, stuženost i setna osećanja, kao i neaktivnost.

UZROCI – Melanholija je vrsta hronične depresije koja ponekad može preći u veliko ushićenje ili čak histeriju.

Histerija može nastati kao posledica hipoglikemije, lekova ili nelegalnih droga, PMS-a, višegodišnje ekstremno loše ishrane ili alkoholozma, kao i duhovno i moralno nezdravog života.

PRIRODNO LEČENJE - Osobi koja pati od melanholije u suštini su potrebne iste terapeutske mere kao i osobama koje pate od neurastenije, plus poseban moralni tretman i kontrole.

MENIJEROV SINDROM

SIMPTOMI – Ovo oboljenje unutrašnjeg uha odlikuju povremeni tinitus, gubitak ravnoteže, jaka vrtoglavica i mučnina, progresivna gluvoća i osećaj punine u ušima. Iznenadni pokreti tokom napada mogu izazvati mučninu i povraćanje. Ponekad je prisutno nekontrolisano horizontalno pomeranje očnih jabučica.

Bolest može zahvatiti jedno ili oba uha. Uglavnom snalazi starije ljude (najčešće žene, 50-60 godina). Počinje iznenada, može da traje satima ili sedmicama, i onda da se ponovo javi, nakon nekoliko godina. U većini slučajeva samo jedno uvo oboleva i posledica može biti potpun gubitak sluha na tom uhu.

Vertigo je osećaj kod kojeg kao da se ceo svet okreće oko vas. Oko 10-15% slučajeva vertiga ima veze sa Menijerevim sindromom (i 5% slučajeva mučnine).

UZROCI – Menijerev sindrom se često javlja usled poremećenog metabolizma ugljenih hidrata, što može poticati od hipoglikemije.

Poremećen dotok krvi do mozga može biti uzročni faktor. Ljudi sa ovom bolešću neretko su pre toga oboljevali od vazomotornog rinitisa, oboljenja ušiju ili alergija.

Autopsijama je otkriven edem u membranozom lavirintu.

Najčešći uzroci su: alergije, virusi, infekcije i hormonalni problemi.

Potpuno iste simptome kao kod Menijerevog sindroma izaziva holesteatom – jedna tumorna izraslina u srednjem uhu koja postepeno napreduje ka centralnom nervnom sistemu.

Ponekad se dobije pogrešna dijagnoza, jer slično stanje predstavlja salicilizam, odnosno, trovanje aspirinom, koji takođe izaziva gluvoću, zujanje u ušima, vrtoglavicu, glavobolju, povraćanje, zbunjenost i ubrzano disanje u kasnijim fazama. Ako je ovo u pitanju, odmah prestanite da uzimate aspirin.

Zadržana tečnost u polukružnim kanalićima može da izazove pritisak na osetljive nerve unutrašnjeg uha.

Većina ljudi sa Menijerovim sindromom imaju višak kilograma i poremećen metabolizam ugljenih hidrata. Najmanje polovina njih ima višak masti u krvi. Menijerova bolest uglavnom se po prvi put pojavljuje nakon uzimanja antibiotika, koji uništavaju blagotvorne bakterije u crevima.

PRIRODNO LEČENJE - Opšta detoksikacija organizma najčešće daje odlične rezultate. To se odnosi na post od 3-7 dana na sokovima od povrća, koji se ponavlja na svakih 6 sedmica. Između postova na sokovima treba jesti dobru, zdravu hranu: puno povrća, semenja, orašastih plodova, mahunarki, i drugog.

Ljudi sa ovom bolešću imaju hroničan nedostatak vitamina B grupe, pa treba konzumirati biljne namirnice bogate njima.

Hrana mora da sadrži što manje soli, masti, šećera i rafinisanih ugljenih-hidrata. Pijte dovoljne količine vode. Ne konzumirajte proizvode od belog brašna, beli šećer, zasićene masti, kofein, nikotin i alkohol. Svaka hrana bez ulja može da poboljša cirkulaciju u malim kapilarima. Pušenje izaziva sužavanje i grčenje krvnih sudova. U jednoj studiji 9 od 10 pacijenata doživelo je poboljšanje dok su bili na ishrani sa smanjenim unosom soli. Uzimajte proizvode sa acidofilom, da biste zamenili bakterije u crevima uništene antibioticima koje ste uzimali.

Jedno drugo istraživanje je pokazalo da su Menijerovu bolest izazvale alergije na mleko, jaja i kvasac. Njihovo izbacivanje iz ishrane je suštinski rešilo problem.

Promene nivoa glukoze mogu da uzrokuju Menijerovu bolest. Jedna njujorška studija je pokazala da kada je nivo insulina normalan da pacijenti retko imaju tinitus, vertigo, puninu u ušima ili razne vrste gubitka sluha.

Postepeno povećavajte vreme rezervisano za fizičku aktivnost. Dišite duboko tokom vežbanja. To pomaže cirkulaciji glave.

Jedan sud napunite toplom, a drugi sud hladnom vodom. Dva puta dnevno primenite hladnu i toplu kupku glave. Uronite glavom u toplu vodu i držite tako 30-60 sekundi, a onda isto učinite sa hladnom vodom. (Ako je osoba starija, slabašna ili ima srčanih problema, onda temperature vode treba da budu umerenije.)

Lekovito bilje koje može biti od koristi: ljuta paprika, gotu kola, ginko i đumbir.

Kada nastupi napad, lezite polao na obolelu stranu, sa očima usmerenim ka obolelom uhu – ovo može da smanji tegobe tokom kriznog perioda. Koristite 60 kapi tinkture **Cirkulacija** na bazi ljute paprike u 2 dl vode.

Ako pomažete nekome ko ima ovaj problem, pustite ga da se kreće kako želi, nemojte ga gurati. Kada mu se obraćate, stanite ispred njega, da ne bi morao da okreće glavu ka vama (što može da doprinese vertigu).

Videti i poglavlja „Vertigo" i „Tinitus".

MENINGITIS

SIMPTOMI – Simptomi su različiti, ali obično podrazumevaju bol u grlu, groznicu, glavobolju, ukočenost vrata i povraćanje. Deca i odrasli mogu postati kritično bolesni 6-24 sata nakon prve pojave simptoma. Ovo stanje zahteva brzu dijagnozu i početak lečenja. Obolelu osobu odmah odvedite u hitnu. Tražite hitnu pomoć.

U simptome spadaju bol u grlu, crveni ili ružičasti kožni osip, groznica, drhtavica, slabost, glavobolje, povraćanje, osetljivost na svetlost, mučnina, delirijum, ukočenost vrata i grčevi.

Kod odojčadi: povraćanje, groznica, teškoće pri hranjenju, uznemirenost, piskav plač bebe, mekana fontanela (meki deo na temenu glave). Promene u temperamentu i prevelika pospanost ukazuju na opasne promene u cerebrospinalnoj tečnosti (likvoru).

Upozorenje: Dete sa ovakvim oboljenjem može da se povredi kada se uzima u naručje.

UZROCI – Meninge su tri membrane koje prekrivaju mozak, odvajajući ga od lobanje. Druge membrane prekrivaju kičmenu moždinu. Meningitis je zapaljenje jedne ili obe ove membrane (moždani ili moždinski meningitis). Zarazna je bolest.

U uzroke spadaju nekoliko različitih vrsta virusa (uključujući one koje izazivaju paralizu, male boginje, rubeole, gljivične infekcije) i nekoliko vrsta bakterija.

Infekcija može da se proširi od nosa i grla do meninga. Oslabljen imunitet (zajedno sa problemima u nosu i grlu) može uzrokovati da se ista proširi na mozak putem krvotoka.

Ako se pravilno ne leči grip (infekcija uha, nosa i grla) može se javiti meningitis.

Konzumiranje obilnih obroka ili uzimanje određenih lekova tokom bolesti može doprineti da se infekcija dublje proširi i dođe do područja mozga.

U ostale faktore razvoja meningitisa spadaju: alkoholizam, operacija mozga, rak mozga, izlaganje hemijskim agensima, povreda glave, zapaljenje pluća, lajmska bolest, sifilis, tuberkuloza ili bilo šta drugo što slabi imuni sistem (hemioterapija, zračenje, terapija steroidima, HIV infekcija i određene vrste raka).

Od tri vrste meningitisa, *virusna infekcija* je najčešća. Ona izaziva blaže simptome, poput slabosti i glavobolje, koji uglavnom nestaju sami u roku od 1-2 sedmice.

Dok *bakterijska vrsta* zahteva bolji, agresivniji pristup, jer može doći do oštećenja mozga ili smrti. (Nemojte nikada ignorisati infekcija u grlu ili glavi (poput grlobolje ili infekcije uha), već se odmah lečite.)

Gljivični meningitis se postepeno razvija, ali zahteva veću medicinsku negu.

Nemojte mnogo razmišljati, odmah zovite lekara.

Meningitis je češći kod dece nego kod odraslih.

Ako ne bude komplikacija, oporavak obično traje tri sedmice pod nadgledom lekara.

Zapamtite: Meningitis je zarazan. Oni koji brinu o obolelom moraju biti veoma oprezni i treba da se odmaraju u dovoljnoj meri.

PRIRODNO LEČENJE – Meningitis može brzo da napreduje i da postane pretnja po život u roku od 24 sata kod odraslih, a još brže kod dece. Zovite lekara. Ako se ne leči, može doći do trajnog oštećenja mozga i moguće do paralize.

- u slučaju moždanog meningitisa: umočite zadnji deo glave u topli rastvor sa magnezijumsulfatom nekoliko puta tokom dana, da biste elimiisali upalu. Primenjujte naizmenične tople i hladne obloge na vrat i zadnji deo glave, da biste stimulisali cirkulaciju, plus vruća obloge na jetru i stomak.

- u slučaju moždinskog meningitisa: vruća obloge na kičmu, jetru i stomak.

- odmaranje u krevetu (sa veoma prigušenim svetlom, pa i bez njega) u dobro provetrenoj sobi, u koju niko ne treba da ulazi. Pijte dosta tečnosti.

- čišćenje creva je veoma bitno. Creva moraju biti aktivna 2-3 puta dnevno. Ako je potrebno, koristite biljne laksative, formulu **Creva 1** ili klistir.

- ako je prisutna groznica, primenite kvašenje prohladnom vodom i klistire sa čajem od mačje metvice. Čaj se može i pijuckati po malo.

- detaljna masaža će umnogome doprineti brzini oporavka.

- svakog jutra izađite napolje na svež vazduh i sunčevu svetlost. Dosta se odmarajte,

- i ljutić i ehinacea su antibiotici, ali ni jedan ni drugi nemojte uzimati duže od jedne sedmice;

možete uzimati jedan, pa drugi. Uzimajte svakog dana po 6-8 tableta sa belim lukom. Pogledati ranije poglavlje o biljnim antibioticima.

ISHRANA - Najbolje je ne jesti hranu tokom akutne faze, jer se time sprečava izbacivanje toksina iz tela, da bi hrana mogla da se svari. Toksini na taj način zalaze dublje u sistem.

- pijte citrusne sokove od limuna, pomorandži i grejpa.

- kada se završi akutna faza i oporavak počne, jedite zdravu hranu sa svežim voćem, povrćem, žitaricama u celom zrnu, orašastim plodovima i mahunarkama. Svež ananas pomaže u ublažavanju upale.

- ne konzumirajte meso, mlečne proizvode, kofein, so, kao i hranu koja je prerađena i koja sadrži šećer ili belo brašno.

- izbegavajte aluminijumsko posuđe, dezodoranse i druge produkte koji sadrže aluminijum.

HIDROTERAPIJA – oprezna primena hladnih trljanja 2-4 puta dnevno.

Protoiv zapušenja mozga i kičmene moždine – Kesa sa ledom na glavu, led oko vrata, prohladna obloga za glavu, kesa sa ledom na kičmu, opšte derivativne metode (poput toplih obloga za kukove i noge), metoda sa toplim ćebetom, topla kupka celog tela na 39 stepeni (glava treba da bude zaštićena ledenom kapom ili ledom oko vrata tokom svake vrste primene vruće vode). Vruća obloga na kičmu svaka 2 sata, sa kesom sa ledom na kičmu između primena. Pomoću hladnih trljanja treba održavati jaku cirkulaciju.

Sprečiti bronhitis – Vruća obloga na grudi dva puta dnevno sa dobro zaštićenom zagrevanom oblogom između primena. Ramena treba da budu suva i pokrivena tokom odmora. Tokom hladne kupke, voda treba da prekriva ramena, kao i obloga na grudi koja mora da ih obuhvati.

Glavobolja – Vruća obloga na zadnji deo vrata, ledena obloga na glavu i vrat, topla i hladna obloga na glavu.

Bol u leđima i nogama – Vruća obloga na leđa, tople obloge za kukove, na svaka 4 sata ili češće. Zagrevana obloga ili kesa sa ledom između primena.

Povraćanje – Kesa sa ledom na stomak, tople i hladne obloge za trup.

Dijareja – Klistir na 35 stepeni nakon svakog pražnjenja creva, a između primena stavljati hladnu oblogu na stomak na 15-16 stepeni, koja se menja svakih 15 minuta, uz 15-minutne vruće obloge na stomak svaka 2 sata.

Ukočenost mišića – Metoda sa toplim ćebetom, topla kupka celog tela, topla vruća obloga posle koje sledi dobro zaštićena zagrevana obloga.

Delirijum ili manija – Dugotrajna primena metode sa vlažnim čaršavom, ledena kapa i led oko vrata.

Mišićni grčevi – Topla kupka celog tela na 39 stepeni 15-30 minuta, sa ledom na glavu ili oko vrata, dugotrajna neutralna kupka, zagrevana obloga na kičmu.

Kontraindikacije – Nemojte primenjivati hladne kupke celog tela i druge metode opšte primene hladne vode.

Opšte – Lečenjem treba osloboditi mozak i kičmenu moždinu od zapušenja, odvlačenjem što više krvi do kože, koju stoga treba održavati toplom. Mora se izbegavati opšta primena hladne vode, poput hladne kupke celog tela ili prohladnih obloga. Neočekivana rekacija mozga ili kičmene moždine na primenu vruće vode se sprečava time što te delove tela tada treba da se zaštite ledenim oblogama i kese sa ledom na predeo srca. Polovične primene hladne vode, poput hladnih trljanja, treba upražnjavati nekoliko puta dnevno, kako bi se održala vitalnost. Uz primenu toplote na kičmu, noge ili neki drugi deo tela, i održavanje površinske toplote, treba se sprečiti povratak krvi u unutrašnje organe.

MENKESOVA BOLEST

SIMPTOMI – Kruta, proređena i lomljiva kosa, gubitak boje kose, arterijski aneurizmi, bolest kostiju koja liči na skorbut (osteoza) i progresivna degeneracija mozga.

UZROCI – Prema savremenim naučnim teorijama, ovo je genetska bolest, ali uzrok zapravo leži u problemima sa lošom apsorpcijom hrane tokom ranog detinjstva.

PRIRODNO LEČENJE - Možda će biti potrebno da dete uzima mineral – bakar (bakar IV, 200 mikrograma/po kg težine/dan).

- pored toga, problem sa apsorpcijom rešite tako što detetu nećete davati kravlje mleko i sojino mleko iz prodavnice.

- nakon nestanka simptoma, neka uzima 1-2 mg bakra dnevno.

MIASTENIJA

SIMPTOMI – Slabost mišića, umor, stres i klonule oči, teškoće pri disanju, gutanju i govoru.

Simptomi se postepeno javljaju, a najgore je u večernjim satima. Oboleli se žali na teškoće pri žvakanju, gutanju i govoru.

UZROCI – Miasteniju odlikuje velika slabost mišića (bez atrofije) i progresivno zamaranje, Izraz „miastenia gravis" u prevodu znači „mišićna slabost".

Adolescenti i mladi ljudi, naročito žene, najviše su skloni ovoj vrsti problema, mada se ponekad javlja i kod beba i kod ljudi starijih od 40 godina. Kod ovih poslednjih uzrok je u tumor na grudnoj žlezdi. Retko se javlja nakon 50. godine.

Najčešće ova bolest zahvata mišiće lica i vrata, ali i one od trupa i ekstremiteta. Pojedini su slučajevi manje opasni, dok drugi vrlo brzo imaju fatalan ishod, naročito ako su pristuni problemi i u sistemu organa za disanje. Razvoj bolesti varira; moguća je i dugotrajna ponovna pojava iste nakon oporavka.

Smatra se da je to autoimuno oboljenje koje sprečava normalan rad jednog enzima (acetilholina), odgovornog za kontrakciju mišića. (Postoje pretpostavke da je možda prisutan i višak holinesteraze u mioneuralnoj sinapsi, zbog kog nervni impulsi ne uspevaju da izazovu normalnu mišićnu kontrakciju, mada je takva pretpostavka manje verovatna).

Nervni impulsi ne dospevaju do mišića preko neuromišićne sinapse, ili zbog nedostatka acetilholina ili zbog slabe reakcije mišića na isti. Moguće je prisustvo i autoimunog faktora (tj. u organizmu ima toliko toksina da ne može normalno da funkcioniše).

Stoga, glavni je uzrok verovatno u autointoksikaciji. Toksini se nagomilavaju u krvi usled raznih hemikalija, hroničnog zatvora, i drugog, koji uništavaju mišićni sistem ili uzrokuju druge sisteme u telu da to čine.

Hronični zatvor može uzrokovati da slepo crevo pritiska ileocekalni otvor, zbog čega bi se otrovi iz debelog creva vratili u tanko crevo, što je opasno, jer se u tankom crevu mnogo brže apsorbuju i odlaze u krvotok.

PRIRODNO LEČENJE - Pročistite debelo crevo ispiranjem istog pomoću formule **Creva 1** ili visokim (temeljnim) klistirom. Nekoliko dana budite na postu sa sokovima od voća/povrća.

- počnite da jedete zdravu i bogatu biljnu hranu, nemojte se prejedati, i obavezno jedite velike količine biljnih vlakana (da biste sprečili zatvor). Pijte dosta tečnosti.

- nedostatak vitamina A dovodi do degeneracije mišića i kičmene moždine. Najbolje je da se uzima u obliku karotena (sok od šargarepe, i zeleno i žuto povrće). Za mišiće i nerve važni su i vitamini B grupe, vitamin C, E, kalcijum, magnezijum, kalijum.

- lecitin je veoma bitan za zdravlje nerava, kao i hlorofil.

- u dobru hranu spadaju i heljda, proso, raž i čorba od ljuski crvenog krompira.

- izbegavajte biljke iz porodice pomoćnica (Solanaceae), jer one sadrže solanin koji ometa neurotransmiter acetilholin. U te biljke spadaju paradajz, beli krompir, zelene i crvene paprike, patlidžan i duvan.

- izbegavajte belo brašno i mlečne proizvode, naročito prženu hranu, meso, životinjske masti, sir i jaja.

- nemojte prekomerno raditi. Naučite da se opustite, da radite umereno i da češće pravite pauze u radu.

- pomalo šetajte napolju i postepeno izgrađujte snagu, samo nemojte preterivati. Malo šetnje je korisno, ali previše fizičke aktivnosti će vam škoditi.

- u korisno lekovito bilje spadaju: brest, gavez, ovas i biljke za lečenje nerava poput hmelja, kamilice, odoljena, anđelike, betunike (crvene metvice) i malih količina lobelije. Najbolji biljni preparati za opuštanje i regeneraciju nerava su **Nervi 1** i **Nervi 2**.

- videti poglavlje „Parkinsonova bolest".

MIGRENA

SIMPTOMI – Bol po celoj glavi ili na jednoj strani, uz moguću mučninu, povraćanje i smetnje pri vidu (osetljivost na svetlost, svetle tačke i šare pred očima). Može trajati više dana. Prvi znak je česti blesci svetlosti ili peckanje. Moguće prisustvo mučnine, povraćanje, dijareje i cijanoze (plavila) prstiju zbog slabe cirkulacije i dotoka kiseonika. Bol je najčešći u slepoočnicama, ali može da zahvati i glavu, lice ili vrat. Uvek se javlja na jednoj strani, ali se potom može javiti i na drugoj, ili na obe strane.

Migrena se javlja na jednoj ili na obe strane glave, traje 4-72 sata i obično je veoma bolna (mada ne mora biti).

Za razliku od te obične migrene, *migrena usled napetosti* javlja se na obe strane glave, traje samo oko 2-24 sata, uz bol blage ili umerene jačine. *Klaster glavobolje* se javljaju isto na obe

strane glave, ali traju 30-90 minuta (mada mogu se ponovo javiti tokom dana).

Uz migrenu javlja se mučnina i osetljivost na svetlost, zvuk i mirise; zbog toga nastaje crvenilo očiju i oči počnu da suze ili nos da curi. Takvih simptoma nema u slučaju klaster glavobolje ili glavobolje usled napetosti.

UZROCI – Nastaje zbog poremećaja u cirkulaciji krvi. Sam naziv je nastao od grčke reči *hemikrania*, što znači „pola glave"; to se odnosi na migrenu koja zahvata najčešće jednu polovinu glave (oko čela, slepoočnice, uveta, vilice i očiju). U mozgu dolazi do naizmeničnog sužavanja i proširivanja krvnih sudova; snalazi osobe starosti između 10 i 30 godina, uglavnom žene (70% obolelih su žene).

Evo nekoliko najčešćih uzroka migrene: alergeni iz hrane, nizak nivo šećera u krvi, napetost, depresija, zadržavanje vode, menstruacija, promene u atmosferskom pritisku, slab rad jetre, previše ili premalo sna, hormonalne promene, blještavost sunca, trepereća svetla, nedostatak fizičke aktivnosti, problemi sa zubima.

Migrene mogu nestati na nekoliko godina, a onda se ponovo pojaviti. Obično su manjeg intentiteta kad se pređe sredovečno doba.

Oko 50% osoba sa migrenama kažu da je i njihov roditelj ili oba roditelja isto imao probleme sa migrenom.

PRIRODNO LEČENJE - *Prvi znaci.* Prepoznajte prve znake napada migrene, kako biste mogli odmah preduzeti mere da ih sprečite ili ublažite:

- dan ranije možda budete imali problema sa pamćenjem, čulima ili raspoloženjem.

- baš pre nego što počne, možda budete videli bljeske ili šare svetlosti, ili možda osetite utrnulost ruku ili usta.

- izlaganje sunčevoj svetlosti kod nekih ljudi izaziva pojavu migrene. Njihove oči ne mogu da izdrže jaku svetlost. Od velike je pomoći ako stojite u hladovini tokom sunčanih dana.

- od pomoći je i odmaranje u zamračenoj sobi, sa ledom ili ledenom oblogom na glavi. Možda se bol u početku pogorša, ali nakon tri minuta simptomi potpuno nestaju, sa izuzetkom blage glavobolje. Radi jačeg efekta, primenite i toplu kupku stopala u isto vreme. Tako ćete sprečiti pojavu migrene.

- čim migrena počne, ako je moguće, odmah primenite klistir ili očistite creva na neki drugi način (slanom vodom ili formulom **Creva 1**). Tako ćete zaustaviti napad.

- kada počne napad, probajte da čvrsto zavežete nešto oko glave.

- ako je prisutan probadajući bol, blago pritisnite arterije na vratu tokom nekoliko sekundi.

- intenzivna svakodnevna fizička aktivnost napolju smanjuje šansu za pojavom napada. Samo nemojte biti fizički aktivni tokom samog napada.

- držite se dnevnog plana rada. Previše sna, premalo sna, propuštanje obroka, i drugo, može da bude uzrok pojave migrene. Nemojte leći na spavanje kasno. Neki moraju da izbegavaju i dremanje preko dana.

- duvanski dim povećava rizik od napada. Isti efekat imaju i pilule za kontrolu rađanja.

- nazeb može izazvati pojavu migrene, kao i umor, zabrinutost i jedenje kasno uveče. U ostale uzroke spadaju: antibiotici, parfemi, kofein, emocionalni stres, osećanje mržnje prema nekom, injekcije/vakcine protiv alergije.

- nemojte spavati u zgrčenom i nezgodnom položaju.

- jedite hranu koja održava normalan nivo šećera u krvi. U takvu hranu spada sveže voće i povrće, žitarice u celom zrnu, mahunarke i orašasti plodovi. Izbegavajte brzodelujuće ugljene hidrate: hrane i pića sa belim šećerom, belim brašnom, i od prerađene hrane.

- uzimajte namirnice bogate vitaminima B, C, kalcijumom i magnezijumom.

- oboleli od migrene imaju niže nivoe magnezijuma od drugih. Magnezijum pomaže kalcijumu (koji vas opušta i ublažava bol). U nekim istraživanjima, injekcije magnezijuma su kod ljudi sa migrenom izazvali poboljšanje u roku od nekoliko minuta. Uzimanje samo 350 mg magnezijuma dnevno može ublažati napade. Još je bolje da uzimate 1000 mg ako se napadi pogoršaju. Mi preporučujemo uzimanje magnezijuma preko hrane.

- različite studije su identifikovale sledeće moguće uzroke: koka-kole, čokolada, kukuruz, svinjetina, jaja, crni čaj, kafa, šećerna trska, kvasac, govedina, alkohol, sir, pržena hrana, morska hrana, pečurke, previše slana hrana, kofein, rafinisani ugljeni hidrati, masna pržena hrana i duvanski dim.

- izbacite svu hranu koja sadrži tiramin. Tiramin nastaje kao produkt aminokiseline tirozin. Tiramin izaziva migrenu, tako što oslobađa norepinefrin u moždanom tkivu, koji uzrokuje sužavanje krvnih sudova u mozgu. Svaka supstanca koja je prošla kroz proces razlaganja uz pomoć

bakterija, sadrži velike količine tiramina. U takvu hranu spadaju: zreli ili stari sir, govedina i pileća džigerica, pavlaka, patlidžan, salama, čajna, izlupano meso, čokolado, vino, sojin sos i proizvodi sa kofeinom.

- triptofan, kao još jedna aminokiselina prisutna u hrani bogatoj proteinima. Zbog toga se primenjuje ishrana sa malo proteina, kako bi se delimično ublažili napadi migrene.

- izbacite iz svoje ishrane svu sumnjivu hranu na pet dana, pa vidite da li će doći do promena na bolje.

- prestantite sa konzumiranjem svih vrsta alkohola i hrane koja sadrži MSG (mononatrijumglutamat).

- meso koje je čuvano u soli sadži nitrate i druge konzervanse koji skupljaju krvne sudove i izazivaju glavobolju.

- ako se ujutru probudite sa glavoboljom, uzrok je možda u niskom nivou šećera. Zato ujutru popijte času isceđenog limuna ili voćni sok. Manje rada, češći obroci. Izbegacajte beli šećer i jela sa prerađenim šećerom. Istraživanja pokazuju da je nivo šećera tokom napada migrene nizak; tako da što je niži nivo istog, to je gori napad.

LEKOVITO BILJE - Lovor i vratić sadrže partenolide, koji pomažu u sprečavanju migrene.

- ljuta paprika u prahu, razmućena u vodi, trenutno rešava problem u većini slučajeva. Najbolje je preko tinkture **Cirulacija**.

- u Aziji se koristi đumbir protiv migrene.

- beli i crni luk sprečavaju migrenu.

- matičnjak je još jedna biljka sa istom svrhom.

- kamilica je odlična u ublažavanju pritiska usled glavobolje.

- od koristi je mešani čaj od odoljena i lavande, ublažava stres koji ide uz migrenu i opušta vaskularne kontrakcije.

HIDROTERAPIJA

Sprečavanje nastanka mokraćne kiseline – Tople kupke, naročito dugotrajne kupke za preznojavanje, posle čega sledi kratka hladna kupka; radijantna kupka, metoda sa vlažnim čaršavom, parna kupka, dugotrajna neutralna kupka, konzumiranje vode.

Donjoarterijska tenzija – Vruća kupka celog tela na 38-39 stepeni 5-10 minuta, topla kupka nogu ili tople obloge na noge, topli klistir, odmor u krevetu u zamračenoj sobi.

Bol – Topla kupka stopala, naizmenična obloga na kičmu ili kvašenje kičme sunđerom, odvodna obloga na mesto bola, kese sa ledom u određenim slučajevima, tople obloge na noge, zaštitite oči od svetlosti.

Mučnina i povraćanje - Male kockice leda za konzumiranje, led na stomak i deo kičme nasuprot stomaka.

Zatvor – Ispiranje debelog creva.

Sprečavanje napada – Voćna ishrana, visoki (temeljni) klistir, konzumiranje vode.

Opšte – Svaki slučaj je izlečiv ako se lečenje primenjuje dovoljno dugo i pažljivo. Nervni sistem mora biti izgrađen uz pomoć suštinski istih mera koje se koriste kod neurastenije i drugih sličnih stanja kojima su potrebne okrepljujuće metode. Uzroci problema se moraju otkloniti, naročito autointoksikacija i uticaji bolesti usled sužavanja stomaka, enteroptoze (spuštenost creva) i lošeg varenja.

- pogledajte i poglavlje „Glavobolja".

MIJELITIS

SIMPTOMI – Umerena groznica, gubitak apetita, utrnulost, peckanje, bol oko dela trupa gde se bolest pojavila, a zatim dolazi i do paralize, koja može zahvatiti celo telo.

UZROCI – Radi se o zapaljenju kičmene moždine. U pitanju je nervno onesposobljavajuće oboljenje.

PRIRODNO LEČENJE

Mijelitis (akutni)

Protiv zapaljenja u kičmenoj moždini – Kesa sa ledom, neprestano menjanje vruće obloge od 5 minuta na svakih pola sata; odvodna obloga na kičmu, sa 20-minutnom vruća oblogom na svaka 3 sata između primena, zagrevana obloga na kičmu na 15,5 stepeni, koja se menja svakih 15 minuta.

Nakon prestanka akutne faze – Naizmenična obloga ili naizmeničan tuš na kičmu, 3 puta dnevno.

Mijelitis (hronični) – Kratkotrajne metode za preznojavanje, posle kojih sledi postepena primena hladne vode 2 puta dnevno; odvodna obloga ili lepezasti tuš na kičmu na 49-76 stepeni; dugotrajna neutralna kupka celog tela 1-6 sati; zagrevana obloga na kičmu, a u kasnijoj fazi: naizmeničan tuš ili zagrevana obloga na kičmu.

Tokom rane faze i pogoršanja stanja – Posipanje vode na kičmu (35,5 stepeni) 2-10 minuta

2-3 minuta dnevno; apsolutno mirovanje u krevetu i vruća obloga na kičmu na svaka 4 sata, sa zagrevanom oblogom između primena.

– izbegavajte hladne kupke celog tela, veoma hladan tuš, posipanje hladne vode i sve dugotrajne primene hladne vode.

MILIJARIJA

SIMPTOMI – Oseća se vrelina i bockanje na koži.

UZROCI – Toplo vreme, suva koža, znojava koža.

PRIRODNO LEČENJE - Perite kožu 2 puta dnevno blagim sapunom ili sa seđi (mešavina pepela i vode). Nakon kupke, primenite pola kašičice sirćeta u čaši vode. Jedite namirnice bogate vitaminom C.

MINHAUZENOV SINDROM

SIMPTOMI – Dramatično, preuveličano izražavanje simptoma i njihove pojave, preterano emocionalno i svađalačko raspoloženje prema medicinskom osoblju, dobro poznavanje naučnih termina i medicinskih procedura.

UZROCI – Minhauzenov sindrom je retko psihičko stanje pri kojem oboleli tvrdi da ima simptome neke bolesti, i stalno pokušava da dobije terapiju u više različitih bolnica. Traži pomoć lekara zbog nepostojećih ili samoizazvanih simptoma.

Najčešći simptomi na koji se osoba žali su bol u stomaku, nesvestica i groznica. Smatra se da to radi da bi „pobegao" od svog života i da bi se neko drugi starao o njemu. Ovaj sindrom se obično javlja u ranom odraslom dobu, i češća je pojava kod muškaraca. Uglavnom se radi o ljudima koji su imali iskustva u nekoj vrsti medicinskog posla. Iz tog razloga je moguće da lekari ne primete da on izmišlja, sve dok to ne pokažu rezultati testova. Moguće prisustvo više ožiljaka od operacija na telu obolelog.

Sličan ovom problemu je „Obrnuti Minhauzenov sindrom", od kojeg obole i roditelji. Najčešće se radi o majci koja tvrdi da je njeno dete bolesno i da mu je potrebno lečenje.

Ponekad uzrok leži u bolesti zavisnosti, pa osoba pokušava da dobije narkotike.

Čim lekari shvate o čemu se radi, ta osoba odlazi iz bolnice i ide u neku drugu bolnicu ili kod nekog drugog lekara.

PRIRODNO LEČENJE – Jedino praktično rešenje jeste sprijateljiti se sa tom osobom i pokušati potom na miran način raspraviti tu stvar sa njim.

MIOKARDITIS

Primeniti sve navedene metode u odeljku „Perikarditis", osim kese sa ledom na predeo srca.

Videti i poglavlje „Srčani problemi".

MITISERI

SIMPTOMI – Mali čvorići slični loju koji se javljaju na porama usled nagomilavanja prašine, masti i bakterija. Crne su boje na vrhu, više zbog oksidacije nego zbog prisustva klica. Obično nema svrabeža ni bolova, ali nisu lepog izgleda.

UZROCI – Kanal lojne žlezde se začepi delimično osušenim lojem i prašinom ili prljavštinom u manjim ili većim količinama. Najviše je ljudi između 12 i 30 godina koji ih dobijaju.

Dodatni faktori su problemi sa varenjem, zatvor, slabiji rad tiroidne žlezde i anemija.

Iako ih ne izazivaju klice, mitiseri se mogu inficirati.

PRIRODNO LEČENJE - Veoma nežno istisnite vidljive mitisere uz pomoć instrumenta za njihovo otklanjanje (ima ga u apotekama). Nikad to nemojte raditi prstima. Potom to isperite blagim sapunom i vodom.

- Sunčeva svetlost uništava bakterije na površini kože, na taj način privremeno rešava ovaj problem. Ali ona može i da stimuliše rad lojnih žlezda, te da kasnije pogorša stanje.

- Nemojte se prejedati. Nemojte jesti masnu i prženu hranu, sladoled, krem, puter, margarin, čokoladu, kolače, nezdrave slatkiše i hranu sa dosta skroba.

- Jedite hranu bogatu povrćem, ali nemojte jesti kukuruz. Jedite samo umerene količine hrane sa proteinima (orašasti plodovi i mahunarke). Uzmite dodatke vitamina i minerala. Važan je vitamin A.

- Nemojte konzumirati alkohol, duvan, kafu i kakao.

- Dobro se odmarajte noću i redovno praznite creva.

- Vežbajte napolju, ali nemojte se preznojiti.

- Ne stavljajte kreme, ulja ili masti na lice. Ne dirajte mitisere rukama.

- Perite kosu najmanje 2-3 puta sedmično.

MIŠIĆ - istegnuće, uganuće

SIMPTOMI – Pomodreli ručni zglob, članak, prsti, kolena, leđa, kuk, i bol ili otok mišića.

UZROCI – *Istegnuće* se odnosi na istegnuće ligamenata zgloba, uzrokovano podizanjem tereta, naglog zaustavljanja ili skretanja, povredama ili padovima.

Uganuća su opasnija, jer tada dolazi do kidanja ligamenata i zglobne čaure, uz krvarenje i otok.

Do povreda mišića dolazi kad se mišići previše istegnu, kad su predugo ili preintenzivno aktivni, kada se naglo okrenu ili kada osoba padne nezgodno. Sportisti često imaju takve probleme.

Prvi stepen: manja povreda uz malo bola i manje ograničenje pokreta. *Drugi stepen:* srednje teška povreda uz oštar bol pri pokretanju, otok i moguća promena boje kože. *Treći stepen:* opasna povreda uz veliki bol, otok i grčevite mišićne kotnrakcije.

Veća modrica na bilo kom delu tela može se lečiti na isti način kao i istegnuće i uganuće.

U cilju sprečavanja istegnuća i uganuća, pre i nakon vežbanja radite vežbe istezanja. Najveći rizik od ovih povreda je u kontaktnim sportovima.

PRIRODNO LEČENJE - Odmah primeniti: pomerite povređeni deo tela u položaj pri kojem vas najmanje boli. Neka stoji tako 2 minuta, istovremeno dišući duboko i ravnomerno. Nakon toga, polako ga vratite u normalan položaj. Ako je reč o manjem uganuću, ovo će rešiti problem.

- ali ako je još uvek prisutan bol, pronađite tačku najvećeg bola, i onda je blago pritisnite dok ne dođete do tačke skoro nepodnošljivog bola. Držite tako dok ne prestane bol (oko 1 minut). Time zapravo smanjujete maksimalnu mišićnu kotrakciju u tom delu tela. Ako bol ni tada ne prestane, onda je reč o ozbiljnijem uganuću, pa je možda potrebno da odete kod lekara.

Sledeća metoda je je primena vode:

HIDROTERAPIJA - Uganuća se mogu lečiti ledom ili veoma hladnom vodom. Posle toga stavite zavoj. Ova metoda je poznata po četiri svoja dela: odmor, led, zavijanje i podizanje.

- uganuća se mogu lečiti naizmeničnom primenom tople i hladne vode, naročito ako je reč o ručnom zglobu, laktu ili članku. Ova metoda deluje bolje od primene samo hladne vode! Evo šta treba uraditi:

- ako je povređen *ručni zglob, lakat ili članak*, taj deo tela umočite u vruću vodu, i tako držite 20-30 minuta. Na svakih nekoliko minuta izvadite taj deo tela i umočite u hladnu vodu, držeći je tamo jedan minut, pa ga posle toga ponovo vratite u vruću vodu. To možete ponavljati do dva sata, posle čega će doći do poboljšanja. Radite tako nekoliko dana; i dva puta dnevno masirajte okolo tog dela tela.

- ako budete primenjivali samo hladnu vodu na uganuti deo tela, onda možda nećete danima moći da hodate zbog povređenog članka; zato primenjujte naizmenično toplu i hladnu vodu, pa ćete se možda osećati bolje za duplo manje vremena.

- treća metoda se sastoji u primeni hladne vode na početku, da bi se smanjio otok, posle čega odmah sledi naizmenična primena tople i hladne vode.

- ako su povređena leđa ili rame, primenjujte tople vruće obloge, kratkotrajne metode sa hladnom vodom i masažu.

- dok povređeni deo tela bude vruć od vruće vode, polako ga pomerajte, a da pritom ne izazovete bol. Ako je neophodno, pomerajte ga rukom, ali nemojte ga istezati ili pritiskati izvan trenutnih mogućnosti zgloba.

- pored gore opisanog, u slučajevima ozbiljnijih istegnuća često je potrebno da se stavi gips kao kod preloma kostiju, kako bi povređeni deo tela bio imobilisan i u potpunom mirovanju.

- DMSO (dimetil-sulfoksid) je vrsta tečnosti koja može da se primenjuje spolja na povređeni deo tela, radi ublažavanja bola i otoka, i ubrzanje procesa izlečenja. DMSO kupujte u prodavnicama zdrave hrane. Ruke moraju da vam bude čiste pre nego što primenite taj gel.

- istraživanja su pokazala da uzimanje bromelaina ubrzava izlečenje od nagnječenja, istegnuća, modrice, hematoma i drugih povreda mekog tkiva. Bromelain je aktivni sastojak ananasa.

- pijte što više sokova od svežeg, sirovog povrća.

LEKOVITO BILJE - Najbolji biljni preparata je **BFC kosti-mišići** formula, ulje za regeneraciju dubinskog tkiva na bazi zimzelena.

- melem za uganuće i istegnuće: 60 g smirne, 30 g ljutića i 15 g ljute paprike. Nežno trljajte time na povređeni deo tela.

- napravite kašnu oblogu od listova čička ili pijte čaj od čička. Možete primenjivati i peškire umočene u vruć čaj od čička ili mačje metvice.

- primenite obloge od štavelja.
- stavite koru od pomorandže (sa belim delom kore okrenutim ka koži) preko uganutog zgloba, da biste smanjili otok.
- stavite sirov ili pržen beli luk u kašnu oblogu, pa nju na uganut zglob.
- dodajte čaj od đumbira u kadu sa vodom, i kupajte se u tome.
- đumbir i/ili vratić ublažuju bolove.
- pomešajte isitnjenu piskavicu i laneno seme, pa primenite u obliku kašne obloge, da biste smanjili otok. Ili umesto toga primenite kašnu oblogu od slačice.

KASNIJA FIZIČKA AKTIVNOST

- *radite sve vežbe za zglob članka:* dok stojite (oslonjeni na nešto) ili sedite, pomerajte svoje stopalo. Ovo deluje na sve ligamente članka, sprečava nastanak adhezija (vezivnih priraslica) i ubrzava proces lečenja.
- *vežbe sa peškirom za povređen članak:* stojte oslonjeni na sto i prstima noge uhvatite jedan peškir, pa ga spustite negde, a uzmite drugi, i tako redom.
- *povreda palca:* oko jedne sedmice nakon povrede, pomerajte palac u krug, u smeru kazaljke na satu, a onda u suprotnom smeru. Potom probajte da palcem dodirnete ostale prste na ruci. Posle toga, povređenom rukom uzmite novine i probajte da ih zgužvate u loptu.
- povreda ramena: nagnite se malo napred, tako da vam ruka bude opuštena ka dole, a onda je pomerajte u krug, napred-nazad (kao klatno) i u obliku osmice. Time ćete smanjiti mogućnost nastanka adhezije.
- videti i poglavlje „Jačanje i izgradnja mišića - sportski trening".

MIŠIĆI - jačanje i izgradnja mišića, sportski trening

Zaštita i jačanje mišića je važan deo fizičke kondicije, zajedno sa aerobnim vežbama. Mišićna vlakna su „upakovana" zajedno sa tankim proteinskim nitima. Napor pri aktivnosti stvara male rascepe na mišićnom tkivu, koje telo zakrpljuje proteinima. Nakon određenog vremena, ti proteini se nagomilaju i tako povećavaju veličinu mišićnih vlakana, a time i veličinu i snagu mišića. Međutim, za održavanje zdravog tela od ovakvog uvećavanja mišića zapravo je važnija zdrava ishrana i briga o telu.

Evo nekoliko sugestija za one koji treniraju neki sport ili su uključeni u neke druge naporne aktivnosti:

- hranite se zdravo. Jedite salate, žitarice u celom zrnu, semenje, orašaste plodove i pijte sokove od povrća.
- kosti treba da ostanu jake. Pogledajte poglavlje „Jačanje kostiju". Unosite silicijum (iz rastavića i ovsene trave), da bi kalcijum mogao da ojača kosti.
- glukoza je glavno gorivo mišića. Ona se skladišti u jetri i mišićima u vidu glikogena. Jedino ako imate uskladištenog glikogena možete da budete fizički aktivni. Najbolji način da obezbedite isto jeste da jedete složene ugljene hidrate.
- mada je tačno da telo može pretvoriti mast u energiju, ipak izbegavajte da previše jedete masti. Neka vaša ishrana sadrži više ugljenih hidrata, a ne masti.

TRENING - Pre treninga nemojte jesti mnogo hrane koja je teška za varenje, jer ona ne daje energiju. U obroku pre treninga izbegavajte breskve, grožđe, banane i celer.

- zagrejte i istegnite mišiće pre treninga. Pre toga, mišići su stegnuti i temperatura im je 36,6 stepeni. Nakon 5-minutnog zagrevanja, temperatura se malo poveća, pa su mišići spremni za rad.
- pijte tečnosti pre, tokom i nakon treninga, da biste sprečili dehidraciju i pojavu grčeva, bilo da ste žedni ili ne.
- obavezno unesite odgovarajuće elektrolite. U tome vam može pomoći jednaka mešavina vode i voćnog soka.
- mišićima i tkivima jesu potrebni proteini, ali oni nisu izvor energije. Potreba za proteinima se stoga ne povećava tokom treninga. Unos previše proteina (u bilo koje vreme) povećava lučenje mokraće, koje zatim dovodi do dehidracije ako se ne unosi dovoljna količina vode. Unos velike količine proteina može da naškodi bubrezima.
- nemojte uzimati steroide u cilju povećanja mišićne mase ili fizičke kondicije. Doći će do privremenog povećanja, ali time ćete naškoditi telu. Kod muškaraca, dugotrajna upotreba istih povećava rizik od raka, steriliteta, uvećanja grudi, smanjenja testisa i osteoporoze (tj. stanjenja kostiju i mogućih preloma). Kada se prestane sa uzimanjem steroida, nestaje sva masa, a mast se utopljava u tkivo. Kod žena, postoji rizik od preteranog rasta dlake na licu i kosi, raka dojke i smanjenja dojki. Steroidi mogu izazvati psiho-

lošku zavisnost; osoba se oseća kao da je zavisna od njih, sve dok ne dođe do prevelikog narušavanja fizičkog zdravlja. Anabolički steroidi mogu izazvati srčani napad.

- nakon završetka treninga nastavite da se krećete dok vam se ne umiri disanje. Nemojte se tuširati dok se temperatura tela ne vrati na normalu, jer ćete time izbeći pojavu grčeva i čak srčani napad.

- nemojte dizati teret ako imate srčane probleme, jer u momentu dizanja tereta disanje se zaustavlja, smanjuje se protok krvi do srca i okolni mišići vrše jak pritisak na srce i pluća.

- zapamtite: mada aktivnost mišića je to što zahetva najviše energije, ona pak ne iziskuje potrebu za proteinima. Ne postoji naučno opravdanje za tvrdnju da je fizički aktivnijim ljudima potrebno više mesa, već mu je potrebno više drugih izvora energije. Ta energija najviše treba da dolazi od ugljenih hidrata.

MIŠIĆNA DISTROFIJA

SIMPTOMI – Slabost u mišićima, skolioza (zakrivljenost kičme), uvećanje određene mišićne grupe (listovi, trapez...) zbog gubitka mase kod drugih glavnih mišićnih grupa. Mišići postepeno se skupljaju i slabe, naročito mišići trupa, ali vremenom i svi ostali.

UZROCI – U slučaju mišićne distrofije (MD) dolazi do slabljenja i gubljenja mišićnog tkiva koje se ne primećuje (i koje biva zamenjeno sa masnim i fibroznim tkivom) sve dok ne dođe do većeg oštećenja.

Kod životinja kojima je davana ishrana bez vitamina E pojavila se mišićna distrofija. Smatra se da bi se MD iskorenio ako bi vitamin E unosile sve buduće majke i njihove bebe. Majčino mleko sadrži 6 puta više vitamina E od kravljeg mleka i skoro 2 puta više selena.

Možda može biti prisutan i genetski faktor, ali je ipak ishrana glavni problem.

PRIRODNO LEČENJE - Čim se pojavi ovakav poremećaj, treba uzimati vitamin E i selen preko hrane, a nekada i interno, intramišićno i intravenozno. Vitamin E intramišićno 80 mg dnevno, interno 800-1200 mg dnevno, a selen u sva tri slučaja 50-1000 mikrograma dnevno u zavisnosti od telesne težine.

- potreban je unos esencijalnih masnih kiselina (2 kašike lanenog ulja), kao i holin ili sojin lecitin 10-20 g dnevno.

- izbegavajte alergene iz hrane i previše masti, koji ne smeju da čine više od 20% dnevnih kalorija.

- izbegavajte fizičku aktivnost tokom prvih mesec dana lečenja, da biste izbegli moguće povrede usled ionako slabih mišića.

- videti poglavlje „Defekti pri rođenju".

MIŠIĆNI GRČEVI (bol u mišićima, grčevi u nogama)

SIMPTOMI – Bol u mišiću, najčešće od noge (naročito list ili stopala).

UZROCI – Umesto da se opusti i istegne nakon grčenja, mišić ostaje zgrčen, i tako izaziva bol. To je nevoljna kontrakcija mišića. Miišićni grč se može javiti u bilo kojem uzrastu, u dobi između 18. i 50. godine 50% ljudi ga iskusi, doživi bol ili grč u nogama. Takvi bolovi kod dece su toliko česta pojava da se nazivaju „bolovi pri odrastanju".

Deo problema čini smanjen dotok krvi do nogu, dok drugi deo čini neravnoteža između nivoa kalcijuma i magnezijuma u telu, ili nedostatak vitamina E.

U druge uzroke spadaju: artritis, anemija, upotreba duvana, slaba cirkulacija, premalo ili previše fizičke aktivnosti, povreda mišića, alergija, fibromialgija, arterioskleroza, dehidracija, hipotiroidizam, toplotni udar i proširene vene, a nekada je problem u kičmi i treba posetiti kiropraktičara. Diuretici i lekovi za srce takođe mogu izazvati grčeve. I ljudi kojima je deo stomaka hirurški uklonjen skloni su grčevima.

Ako se grčevi jave *dok hodate*, a prestanu kada stanete, onda je verovatno reč samo o poremećenoj cirkulaciji.

Nedostatak kalcijuma može da mišiće učini veoma reaktivnim; kontrakcije mišića su dosta jače od toga.

Grčevi u nogama kod starijih ljudi mogu biti uzrokovani arteriosklerotičnim promenama u cirkulatornom sistemu. Pogledajte poglavlja o srcu i krvnim sudovima za više informacija, i idite kod lekara.

PRIRODNO LEČENJE - Nađite središte grča, onde gde je bol najjači. Sa palcem, pesnicom ili donjim delom dlana pritisnite to središte dovoljno jako da osetite bol, ali ne toliko da padnete u nesvest. Držite tako 8-12 sekundi. Često će grč na taj način nestati.

- ako dobijete grč u listu noge usred noći, probajte da sa te noge sklonite ćebe, da bi hladniji

vazduh otklonio grč. A ako ni tada ne prestaje, stavite hladne obloge ili kesu sa ledom na taj deo tela i držite 20 minuta.

- masirajte mišiće i primenite toplotu za ublažavanje bola.

- može se primeniti električno jastuče na taj deo tela. Kod nekih bolje deluje naizmenična primena toplih i hladnih obloga (tople 6 minuta, pa hlade 30 sekundi, 4 promene).

- pijte čaj od nane i primenjujte ga spolja u vidu obloge.

- mazanje ekstrakta lobelije na bolni deo tela ublažiće mišićne grčeve.

- uhvatite čvrsto gornju usnu sa palcem i kažiprstom, i držite tako 20-30 sekundi dok ne prođe grč.

- ako ste trudni i imate grčeve, nagnite prste na nogama napred, istovremeno pritiskajući koleno, kako biste ispravili nogu zahvaćenu grčem.

- nakon što prođe grč, sutradan ponovite aktivnost koja je dovela do njega, samo to uradite sa mnogo manje intenziteta. To će pomoći protiv bola. Uradite tako, jer je mišiću potrebno 48 sati da se potpuno oporavi.

- alternativna metoda jeste da privremeno promenite vrstu aktivnosti, kao recimo, umesto redovne šetnje da vozite bicikl ili da idete na plivanje.

- nakon napornog vežbanja ili fizičkog rada, usporite sa radom, umesto što biste prestali. Krv je prepuna mlečne kiseline, pa zato je dobro da lagano vežbate pri umerenoj brzini, dok se ista ne izluči. (Ipak, to ne znači da nećete imati bolove sutradan, zbog pokidanih mišićnih vlakana).

- možda je potrebno da obujete neku udobniju obuću zbog mogućih problema sa nogama i stopalima.

- ako vas grčevi hvataju tokom fizičke aktivnosti ili nakon njih, onda uradite sledeće: istežite oboleli mišić pre i posle aktivnosti, i pijte više vode da biste sprečili dehidraciju mišića.

- potrebno je da se poboljša i izbalansira cirkulacija krvi, i to na sledeći način:

- svakog dana popijte dovoljnu količinu vode.

- česta greška koja se pravi jeste konzumiranje vode i istovremeno uzimanje tableta sa solju tokom vežbi zagrevanja. Umesto toga, vama trebaju svi elektroliti, a ne natrijum-hlorid. Zato pijte voćne sokove, a za vreme obroka pojedite dosta svežeg voća ili povrća, naročito tamnozeleno lisnato povrće, poput brokolija i kelja. Kalijumska čorba (od debelih ljuski belog krompira) je odlična. Jedite žitarice u celom zrnu, mahunarke i orašaste plodove.

- ishrana bez šećera, masti i soli poboljšava cirkulaciju.

- jedite što više tamnozelenog lisnatog povrća, kako biste poboljšali kvalitet krvi i ravnotežu minerala.

- neravnoteža u količini minerala može dovesti do grča. Pobrinite se da unesete dovoljno kalcijuma preko hrane. Kalcijum ne može da se apsorbuje ako jedete mnogo hrane koja sadrži fosfor, jer se on vezuje za njega. Za više informacija o ovom problemu videti poglavlje „Jačanje kostiju".

- ljudi koji nose proteze, pa im je teško da jedu povrće, posebno su skloni nedostatku magnezijuma i kalcijuma, a time i grčevima. Oni bi trebalo svakog dana da jedu supe od povrća, kalijumske čorbe i sokove od sirovog povrća.

- svaka 3 sata popijte po jednu veliku čašu čiste vode, u cilju pročišćenja krvi, jetre, bubrega i creva od nagomilanih toksina.

- izbacite mleko iz upotrebe.

- polako jedite hranu i dobro je sažvaćite.

IZBEGAVATI - Nemojte pušiti, jer nikotin usporava cirkulaciju, izbegavajte pasivno pušenje.

- ako uzimate diuretike (vrsta lekova), uzimajte dodatke kalijuma, ili još bolje, pređite na čaj od kukuruzne svile i drugih biljnih diuretika, a pijte i više vode. Pogledati poglavlja o urinu i bubrezima.

- nemojte satima stojati u jednom položaju bez pomeranja. Od vitalnog značaja je da se telo pomera i da pravi neke pokrete.

- nemojte sedeti sa ukrštenim nogama.

- što češće protežite noge, sa uzdignutim stopalima, ne spuštenim.

- kada sedite, izdignite stopala na nešto.

- nemojte nositi podveznice, niti bilo koji slični deo odeće.

- ako imate višak kilograma, smršajte do prosečne ili imalo ispodprosečne težine.

OSTALO - Na svaki sat, pet minuta odmarajte stopala. Ako je moguće, tokom tog vremena, izujte obuću; masirajte stopala i pomerajte prste na nogama.

- dva puta dnevno se kupajte u kadi sa toplom vodom (38-43 stepeni). Masirajte prste na nogama, stopala i listove.

- pre i nakon napornog vežbanja natrljajte maslinovo ili laneno ulje na mišiće.

- neka posteljina bude lagana kako ne bi bilo tereta na stopalima. Ako spavate na stomaku, stopala neka vam budu preko ivice kreveta. Druga metoda je da spavate na boku sa savijenim nogama i jastukom između kolena.

- ako se grč u nozi javlja usled proširenih vena ili trudnoće, izdignite stopalo na krevetu za oko 20 cm.

- evo jedne vežbe koja je mnogima pomogla da zaustave grčeve u nozi: izujte obuću i stojte okrenuti prema zidu, udaljeni od njega 0,5 - 1 m. Nagnite se napred i rukama se naslonite na zid, pritom ne dižući pete. Kada osetite umereno zatezanje u listovima, ostanite u tom položaju 10 sekundi. Onda se uspravite i odmarajte 5 sekundi, pa se ponovo nagnite napred. Radite tako 3 puta.

- evo još jednog načina za ublažavanje grča u listu: sedite na pod ili krevet, i privucite nogu koja je u grču ka grudima, savijajući je u kolenu. Palac polako gurajte u list, držite tako, i dišite normalno, dok ne osetite da je grč popustio.

- videti poglavlje „Klaudikacija", koja ima iste simptome, ali mnogo opasnije uzroke. Tu se nalazi i više informacija o cirkulaciji u nogama. Pogledati poglavlje „Grčevi u crevima".

MLADEŽI (i mrlje nepoznatog porekla)

UZROK – Većina njih je bezopasna. Ali, one koji su ravni ili skoro ravni, veći od gumice za olovku i išarani, treba proveriti. Ako već postojeći mladež postane plav, beo ili crven, i počne da krvari ili se razvije u krastu, proverite šta je u pitanju. Može biti i rak kože.

PRIRODNO LEČENJE – Da biste se oslobodili mogućeg raka kože (pre nego što prođe dovoljno vremena da zaposedne organizam), pričvrstite tanak sloj belog luka uveče i neka ostane tako preko noći. Radite to 2-4 dana. Mrlja će otpasti. I dok se zalečuje, izrašće novo meso na tom mestu.

Za više informacija videti odeljak „Rak kože".

MODRICE (nagnječenje)

SIMPTOMI – Iako nema oštećenja kože, potkožno tkivo jeste oštećeno. Posledice su bol i otok, i ponekad crni ili plavi tragovi.

UZROCI – Modrice se pojavljuju kada se povredi koža, a da pritom ona nije oštećena. Krvni sudovi su se rasprsli, te se krv razlila po okolnom tkivu, uključujući i kožu.

PRIRODNO LEČENJE - Što je pre moguće stavite kesu sa ledom na modricu i držite 30 minuta. Ako se tako uradi, neće doći do otoka. Često sam otok napravi više štete nego modrica. Zdrobite ugalj (ili kupite aktivni ugalj u apoteci), stavite ga u platno, potopite u toplu vodu i držite na modrici nekoliko sati. Ponavljajte postupak dok se oboleli deo ne popravi.

Jedno istraživanje je otkrilo da je stavljanje bromelaina na modrice kod boksera ubrzavalo izlečenje. Oni koji su stavljali bromelain brzo su se oporavljali (čisti bromelain može se kupiti u prodavnici zdrave hrane; u ananasu ima 14% bromelaina).

Možete da jedete ananas zbog visokog procenta bromelaina, kao i namirnice bogate vitaminom C.

Gavez je poznato korisno lekovito bilje za modrice. Listovi peršuna obično otklanjaju crne i plave tragove modrica u roku od dan-dva. Stavite sirov krompir na modricu ili masnicu na oku. Petrovac i hajdučka trava se vekovima koriste protiv modrica.

Jedan peškir za potopite u vrelu vodu, ali ne toliko vrelu da može da opeče, i drugi peškir u vodu sa kockama leda ili najhladniju vodu koju imate. Iscedite oba, stavite i držite prvi 3 minuta, a onda drugi 30 sekundi preko modrice. Ponovite ovo 4 puta, s tim da peškire svaki put potapate u vodu.

Ojačajte krv i krvne sudove hranljivom dijetom, bogatu zelenim povrćem i svežim voćem. Heljda je dobra, kao i sokovi od povrća, poput šargarepe, celera i cvekle. Jedite cela zrna žitarica, orašaste plodove i mahunarke.

Uzimajte hranu bogatu vitaminima C i E. Izađite malo na sunce da biste dobili vitamin D. Ljudi kojima nedostaje vitamina C lakše dobijaju modrice od drugih, jer su njihovi krvni sudovi slabiji.

MONONUKLEOZA

SIMPTOMI - Depresija, umor, groznica, bolovi po telu, bol u grlu, otečene žlezde, glavobolja, žutica, kao i moguć crven osip u vidu izdignutih tačkica po telu.

UZROCI - Zarazna bolest koja uglavnom zahvata slezinu i limfni sistem.

Može se preneti poljupcem, polnim odnosom, deljenjem hrane i korišćenjem istog posuđa, ali i vazduhom, kada se udiše izdahnuti vazduh obolele osobe, tako da se ona ne prenosi isključivo poljupcem, kako se najčešće misli. Nije pre-

više zarazna, jer se ređe dešava da u isto vreme obole braća ili sestre obolelog.

Najčešće snalazi decu i tinejdžere. Period inkubacije kod dece je 10 dana, a kod odraslih 30-50 dana.

Simptomi su slični simptomima gripa, s tim da u slučaju mononukleoze oni traju 2-4 sedmice. Čak i kad nestane većina simptoma, opšta malaksalost/umor može da traje još 3-8 sedmica, dok se neki osećaju umorno i u sledećih par meseci ili godina ukoliko ne koriguju životne navike i ne leče se.

Ljudi uglavnom kažu da su se osećali loše, ali da su bez obzira na to nastavili da rade, misleći da će problem proći, pa su na kraju završavali sa mononukleozom. Tako da ako treba da se odmarate u krevetu i ako želite da ozdravite, uradite to pre no što se nešto još gore desi.

Infekciju izaziva Apštajn-Barov virus (EBV) i ređe citomegalovirus (CMV), pa se ne može lečiti antibioticima. (Uzimanje antibiotika može izazvati alergijski osip ili nešto još opasnije.) I EBV i CMV mogu ostati u telu obolelog do kraja njegovog života ako se adekvatno ne leči. Infekcija, ako se pravilno leči, brzo se povlači. Zato se odmarajte i čuvajte svoje zdravlje, da bi spoljašnji simptomi mogli da nestanu.

Pazite na znake koji mogu ukazivati na opasniju infekciju slezine: temperatura od preko 38,8 stepeni, jak bol po sredini leve strane tela koji traje 5 minuta ili duže, otežano disanje i otežano gutanje. Ako se nešto od ovoga dogodi, zovite lekara. Do toga može doći ako niste odmarali u krevetu i brinuli o sebi onda kada se infekcija tek pojavljivala, pa je došlo do pucanja slezine i unutrašnjeg krvarenja. Temperatura može dostići 39-40 stepeni, i može trajati 1-2 sedmice. Moguća pojava drhtavice, dok bol u grlu može otežavati gutanje nekoliko sedmica.

PRIRODNO LEČENJE - Budite 1-2 dana na blagom postu na sokovima od voća i povrća.

- jedite zdravu hranu, naročito supe od povrća, čorbe od krompirovih ljuski, i braon pirinač. Jedite manje obroke. Zbog bola u grlu nemojte piti kisele sokove, poput citrusnih. Meka hrana je najbolja ako je obolela osoba dete koje ima jak bol u grlu.

- pijte dosta destilovane vode i unosite sve potrebne minerale. Konzumiranje prohladne vode često puta godi grlu, kao i grgoljenje slane vode.

- nemojte konzumirati rafinisanu i nezdravu hranu, prženu hranu, šećer, meso, kafu i gazirana pića.

- ostanite u krevetu dok ne prođe najgora faza bolesti. Morate se odmarati sve vreme dok je slezina uvećana, s tim da je otkriveno da blaga fizička aktivnsot nakon par dana odmora nije na odmet. Preterana fizička aktivnost, pak, izazvaće ponovnu pojavu bolesti i oštećenje slezine. Možda bude bilo potrebno 6-8 sedmica dok oboleli ne bude mogao ponovo da se vrati svakodnevnim aktivnostima.

- nemojte se naprezati tokom pražnjenja creva, zato što time možete naškoditi slezini koja je privremeno uvećana.

- nije neophodna izolacija obolelog, ali niko ne bi trebalo da koristi njegove čaše, šolje i slično.

- čaj od maslačka štiti jetru, dok čaj od ehinacee jača imunitet.

- potrebno je da se tokom 3 dana primenjuje 30-minutna terapiju za groznicu, održavajući telesnu temperaturu na 38,8-39,4 stepeni, čime se uspešno leče i najteži oblici infektivne mononukleoze. Primena vruće kupke (koja izaziva kratku groznicu) ima jednako dobar učinak kao i kortikosteroidni lekovi, samo bez ijednog neželjenog dejstva (ova vrsta lekova slabi imunitet).

- za glavobolju primenjujte vruću kupku stopala. Nemojte davati aspirin detetu ili mladoj osobi, jer može izazvati nastanak Rejovog sindroma.

- nekoliko sedmica odmora u krevetu je neophodno da bi došlo do potpunog izlečenja. Pošto se retko ko od mladih pridržava toga, zato se posle mesecima ili godinama nose sa hroničnim umorom usled mononukleoze.

- videti poglavlje „Limfangitis".

MRŠAVOST

SIMPTOMI – Ekstremna mršavost i koščatost.

UZROCI – Nedovoljna ishrana, pošto se malo jede ili jede samo nezdrava hrana. Alkoholičari i narkomani nemaju uvek dobru ishranu. Mora da se odlučno sprovedu promene u životu.

Ekstremni slučajevi omršavelosti zahtevaju momentalno lečenje.

PRIRODNO LEČENJE - Odmaranje u krevetu i ishrana za dobijanje telesne mase, izgradnju tkiva i krvi: kuvane žitarice, zaslađene ili polusvarene žitarice, postemeni program okrepljujućih tretmana (okrepljujućih trljanja). Vruća ob-

loga na stomak 2 puta dnevno, posle koje sledi topla abdominalna obloga.

MSG - trovanje (mononatrijum-glutamat, sindrom kineskih restorana)

SIMPTOMI – Glavobolja, crvenilo u licu, peckanje, slabost i bol u stomaku.

UZROCI – Mononatrijum-glutamat (MSG) je hemijsko jedinjenje koje se dodaje hrani radi navodnog poboljšanja ukusa. Ima ga u kineskoj i japanskoj hrani, a koristi se i kao omekšivač mesa. MSG se sve više stavlja i u drugu prerađenu hranu (poput čvrstih biljnih proteina, želatina, hidrolizovanih biljnih proteina, ekstrakta kvasca, kalcijum i natrijum-kazeinata, surutku, čorbe, ekstrakt malta, i u mnoge druge sastojke hrane), ali bez oznake na proizvodu da ga sadrži.

PRIRODNO LEČENJE - Izbegavajte prerađenu hranu, da biste izbegli i MSG.

- zna se da nedostatak vitamina B_6 pojačava simptome osetljivosti na MSG.

MULTIPLA SKLEROZA

SIMPTOMI – *u ranim fazama:* povremena vrtoglavia, promene u raspoloženju ili depresija, utrnulost prstiju na rukama i nogama, slabost u šakama i stopalima, gubitak ravnoteže, mučnina i povraćanje, ukočenost mišića, podrhtavanja, nerazgovetan govor i teškoće pri disanju.

Kasnije faze: otežano kretanje, teturanje pri hodu. *Još kasnije:* grčeviti pokreti, paraliza, ekstremni premor i inkontinencija (nemogućnost zadržavanja) bešike i creva.

Simptomi se naglo pojave, a onda skoro nestanu za neko vreme. Uprkos tome, stanje se i dalje samo pogoršava u periodu od nekoliko sedmica, a ponekad i postepeno tokom nekoliko decenija.

UZROCI – Multipla skleroza (MS) je progresivni, degenerativni poremećaj centralnog nervnog sistema. MS uništava mijelin – sloj koji prekriva nerve, ostavljajući ožiljno tkivo (zvano „plak"). Vremenom nervi postanu sklerotični (otvrdnuti) i prestanu da funkcionišu.

U moguće uzroke spadaju autoimuni napad na bela krvna zrnca mijelinskog omotača, neuhranjenost ili nezdrava ishrana, stres, moguće alergije na hranu (na mlečne proizvode ili gluten), trovanje metalima (olovo, živa, i drugo), hemikalije (industrijske hemikalije, pesticidi, itd), toksini iz bakterija i gljivica u telu, i vakcine.

Nekada je ishrana primarni faktor: konzumiranje većih količina mesa, šećera, rafinisanih žitarica i ukvarenog ulja.

U uzročne faktore spadaju i prekomeran rad, emocionalni stres, umor, akutne respiratorne infekcije, trovanje hemikalijama i nezdrava hrana.

PRIRODNO LEČENJE - Posvetite pažnju rešavanju gore opisanih uzroka u vezi sa ishranom i načinom života.

- jedite zdravu hranu sa dodacima minerala i vitamina. Važno je i piti sokove od povrća i voća.

- svakog dana uzimajte beta-karotin, vitamine B grupe, vitamine C i E preko biljne hrane.

- nemojte konzumirati meso, mleko, jaja, mlečne proizvode, kofein i alkohol, kao ni prerađeni šećer, velike količine masti, belo brašno, ukvarena ulja, prženu hranu – sve to uništava nervne ćelije.

- uzročni faktor može biti i plomba od žive u vašim zubima. Ljudi koji imaju MS imaju i do 7 puta više žive u svom telu nego drugi ljudi - otarasite se tih plombi ako imate bilo koji od MS simptoma.

- masaža i redovno vežbanje su korisni. Bavite se i umnim radom.

- izbegavajte stres, zabrinutost i preveliki zamor, jer oni mogu izazvati napade. Izbegavajte duvan i osobe koje ga konzumiraju. Potreban vam je kiseonik.

- od koristi su i kratkotrajni postovi.

- važno je da se uzima hrana sa malo masnti, i to nezasićenih masti (2 kašičice sirovog ulja od lanenog semena na dan, i nijedno drugo ulje.

- uzimajte magnezijum preko hrane.

- ulje od crne ribizle sadrži gama-linolensku kiselinu (GLA), koje je dobro za MS, ali i za sva autoimuna oboljenja. Takođe, boražina i ulje od žutog noćurka isto sadrže GLA. Ovo poslednje ulje je naročito dobro za slučajeva MS-a.

- borovnica sadrži oligomerične procijanidine (OPC) koji sprečavaju uništenje mijelinskog omotača i ujedno ublažavaju upalu u slučaju MS-a.

- ananas sadrži bromelain i pankreatin – dva enzima koja razlažu proteine u stomaku, kako bi mogli lakše da se svare. Oni smanjuju i cirkulatorne imuno-komplekse (CIC), koji su pristuni kod autoimunih bolesti i uzrokuju da imuni sistem napada svoje telo.

- ginko sadrži nekoliko posebnih vrsta molekula terpena (ginkolida) koji ublažavaju MS, upalu i aergijske procese kod autoimunih bolesti. Uzimajte tinkturu ginka preko formule **Mozak**. Odlične formule za smirenje i oporavak nerava su **Nervi 1** i **Nervi 2**.

- evo narodnog leka koji je pomogao mnogim ljudima: stavite rukavice na ruke i uzmite koprivu, pa njome udarajte po koži. Na njoj će ostati male žaoke koje će ubrizgavati pod kožu nekoliko blagotvornih jedinjenja, poput histamina (koja često izaziv alergije poput alergijskog rinitisa). Drugi način je da pustite da vas ujede pčela. Obe ove metode imaju sličan efekat i mogu da pomognu, ali ne i da vas izleče. Koprive stalno obnavljaju svoje listove.

- izlažite se sunčevoj svetlosti, jer se ova bolest češće javlja na prostoru koji j dalje od ekvatora (više je slučajeva MS-a u Severnoj nego u Južnoj Evropi).

U ostalo korisno lekovito bilje spadaju: ginko, hmelj, kamilica i odoljen.

- pojedini istraživači veruju da je trovanje živom značajan uzročni faktor MS-a. Zato se otarasite svojih amalgamskih plombi.

MUČNINA

SIMPTOMI – Loš osećaj u stomaku, slično morskoj bolesti.

UZROCI – Trovanje hranom, nedostatka nekih od hranljivih sastojaka, zatvor, neka od brojnih bolesti.

PRIRODNO LEČENJE - Konzumiranje isitnjenog korena đumbira je od pomoći u otklanjanju mučnine, kao i aktivnog uglja. Ukoliko je mučnina uzrokovana nečim lošim što je pojedeno, slobodno idite i povraćajte. Pročitajte odeljak „Povraćanje" u ovoj knjizi.

Ako je mučnina uzrokovana preteranom fizičkom aktivnošću, pojedite malo suvog hleba ili tosta. Ako ste hipoglikemični, dodajte malo proteina. Možete dodati prstohvat đumbira u čaj od nane, kako biste ublažili mučninu.

Od biljnih preparata preporučujemo formulu **Želudac**. Karminativno bilje je ono koje umiruje stomačne tegobe. Neke od najboljih su: kamilica, komorač, mirođija, matičnjak i nana. Dodajte prstohvat đumbira u čajeve, kako biste ublažili mučninu. Takođe, možete da pijete blagi čaj od ljutića i meda ujutru, za mučninu pri trudnoći. Stavite prstohvat isitnjenog ljutića u šolju proključale vode i dodajte malo meda radi ukusa.

Šolja vrućeg čaja od nane će takođe otkloniti mučninu. Može se dodati prstohvat bosiljka i đumbira (ili oboje) (velike količine ovog čaja u slučaju trudnoće mogu dovesti do pobačaja).

NADIMANJE (flatulencija)

SIMPTOMI – Višak gasova u stomaku. Stomak (ili creva) su puni.

UZROCI – Nadimanje predstavlja akumulaciju gasova u stomaku i crevima. U normalnim usllovima stomak je sterilna sredina, zbog svoje kiselosti. Ali, kada nema dovoljne količine hlorovodonične kiseline, bakterije iz tankog creva prelaze u stomak, gde vrše proces fermentacije ugljenih hidrata i šećera. To dovodi do stvaranja gasova, odnosno, nadimanja.

PRIRODNO LEČENJE - Možete uzimati vodu sa limunovim sokom pre svakog jela. U stomaku limunov sok će delovati slično kao HCl (hlorovodonična kiselina).

Ishrana sa malo masti umanjuje količinu produkovanog ugljen-dioksida u gornjem (duodenalnom) delu tankog creva.

Pijte doovoljno vode. Suva usta podstiču gutanje.

Jedite sporije. Dobro sažvaćite hranu. Opustite se dok jedete.

Nemojte odlagati vreme pražnjenje creva.

Da biste smanjili produkciju gasa usled sumpornih jedinjenja iz mahunarki (pasulj, leblebije, i drugo), upotrebite sledeću metodu za kuvanje: jednu šolju mahunarki stavite u 5 šolja vode, kuvajte i neka ključa 1 minut. Iscedite vodu, pa dodajte novih 5 šolja vode. Voda neka vri i nastavite da kuvate prema uputstvima. Nadimanje nekad izazivaju i kupus i karfiol.

Protiv gasova. Za smanjenje produkcije gasa uzimajte ugalj; on će ga apsorbovati i odneti. Najbolji je akitvni ugalj.

Ako idete na neko okupljanje sa svojim prijateljima i ne smete da izbacujete gasove, uzmite dve tablete uglja pre nego što krenete. Nemojte ovo raditi duže od 2 sedmice.

Šetnja pomaže da se gasovi primire i brže izbace.

Brzo se ljuljajte na stolici za ljuljanje, sa stopalima na podu.

Kada dođe do nadimanja, možete uraditi sledeće: ako se dešava u stomaku, stanite uspravno, primenite toplu oblogu na stomak i pijte po malo tople vode.

Ako se nadimaju creva, lezite po pola sata pre i nakon jela. Nemojte ništa piti tokom jela, već se nakon jela može piti po malo topla voda. Ako je potrebno, primenite klistir.

Da biste izbacili višak gasova, savijte kolena prema grudima i brzo se ljuljajte napred-nazad.

Karminativne biljke izbacuju gasove i ublažavaju nadimanje. Pomešajte jednake količine matičnjaka, kamilice i nane. Krčkajte jednu kašičicu u pola šolje kipuće vode. Pijte nezaslađeno i u većim gutljajima.

Pomešajte 3 dela metvice i jedan deo đumbira. Dodajte po jednu kašičicu u šolju vruće vode. Pijte samo čisti deo čaja, ostavite talog.

Pomešajte jednake delove kamilice, anisa, kima, semena piskavice i listova matičnjaka. Krčkajte jednu kašičicu u pola šolje kipuće vode. Pijte pola do jednu šolju dnevno.

U drugo karminativno bilje spadaju: karanfilić, nana, mirođija, žalfija, majčina dušica.

Malo čaja od đumbira je dobro za grčeve i flatulenciju kod male dece.

Izbegavati. Nemojte piti tokom obroka.

Nemojte jesti hranu koja nekad izaziva gasove: pasulj, kupus i druge članove porodice kupusa, i proizvode od pšeničnog brašna.

Stara metoda Indijanaca: mahunarke kuvajte zajedno sa jednom manjom šargarepom.

Možda imate problema sa varenjem mlečnog šećera (laktoze). Probajte da jednu-dve sedmice ne jedete nikakve mlečne proizvode, pa vidite da li će flatulencija prestati, jer oni stvaraju gasove u debelom crevu.

Mogućno je da jedete previše vlakana, što ponekad izaziva nadimanje.

Veštački zaslađivači stvaraju gas.

Zbog gaziranog pića i alkohola (pivo, šampanjac), kao i hrane koja je sabijena sa vazduhom, više se vazduha proguta.

Nemojte konzumirati prženu hranu, hidrogenizovane masti, šećer, rafinisane ugljene-hidrate, brzu hranu, ledena pića i razne kombinacije nezdrave hrane.

Nemojte piti sa vodenih fontana, jer ćete sigurno progutati i vazduh.

I žvakanjem žvaka i pušenjem guta se vazduh.

Nemojte zevati. Ljudi koji zevaju često progutaju vazduh.

Izbegavajte tesne pojaseve i tesnu odeću. Ljudi koji ne nose pojaseve imaju manje problema sa varenjem.

Nemojte podrignuti nekoliko puta uzastopno, jer ćete tako više vazduha progutati nego što ćete ga izbaciti.

Hidroterapija. Hladna obloga preko stomaka, bez plastičnog materijala, menjajući je na svaka 4 sata. Primena hladnog lepezastog tuša na stomak, 2 puta dnevno.

Kratkotrajne kupke preznojavanja, poput radijantne kupke, metoda preznojavanja sa vlažnim čaršavom, topla kupka celog tela (4-6 minuta, 40,5 stepeni Celzijusovih), metoda sa toplim ćebetom, vruć klistir. Nakon svake primene tople vode slede okrepljujuća trljanja.

Videti i sledeća poglavlja: „Podrigivanje", „Ahlorhidrija", „Dispepsija" i „Grčevi kod dece i odojčadi".

NARKOLEPSIJA (hronični poremećaj sna)

SIMPTOMI – Osoba sa narkolepsijom može samo odjednom da zaspi, bez ikakvih predznaka, i to, čak osam ili više puta na dan. Dubok san može trajati potom 1-2 sata. Mada je odmorena kad se probudi, osoba može ubrzo ponovo zaspati. Lako ih je probuditi kada tako zaspe, dok tokom sna, može se desiti da nemaju nimalo kontrole nad svojim mišićima. Simptomi variraju.

UZROCI – Hroničan neurološki poremećaj sna u vezi sa mehanizmima u mozgu koji služe za buđenje i spavanje. Postoje dva glavna uzroka: depresija zbog nedostatka dopamina, i nedostatak vitamina B_6 u dopamin-ergetskom sistemu. Takođe, prisutno je i slabo iskorišćavanje kiseonika od strane tela.

PRIRODNO LEČENJE - Odmarajte se više nego obično. Lezite i odmarajte i pre i posle obroka, i uopšte tokom dana. Lezite rano uveče, bez obzira da li ste umorni ili ne. Samo lezite i odmarajte.

- jedite samo ona najhranljivija zdrava jela.
- ishranu ne treba da čine zasićene masti i hrana koja začepljuje arterije, uključujući tu mlečne proizvode i namirnice životinjskog porekla.
- izbegavajte stresne situacije, a kada osetite umor, stanite i odmorite. Strogo se držite vremena kada treba da odmarate. Nikada ne ostajte do kasno uveče.
- ne konzumirajte duvan, alkohol, kofein i bilo koju vrstu leka koji vam nije neophodan.
- neka vaše radno mesto bude dobro osvetljeno, i ako može, neka bude jaka svetlost. Jer mo-

zak stvara melatonin, koji podstiče spavanje, dok jaka svetlost zaustavlja taj proces.

NAZEB

SIMPTOMI – Znojenje, drhtanje i nemogućnost da se oseti toplota čak i kada se stavi više ćebadi.

UZROCI – Često se pojavljuje uz grip i druge virusne infekcije.

PRIRODNO LEČENJE - Prekrijte odećom i glavu i vrat, i radite vežbe zagrevanja. Ako ne znate uzrok nazeba, deluje vam neobično, sasvim je moguće da je nešto ozbiljno u pitanju. Odmah počnite sa programom čišćenja organizma. Idite u krevet; postite na sokovima od voća i povrća ili limunovom soku. Potopite stopala u toplu vodu, uđite u kadu sa toplom vodom ili primenite parnu kupku.

Od lekovitog bilja preporučuja se formula **Imuno Tonik**.

Potrebno je povećati produkciju toplote, a za tu svrhu su dobre hidroterapijske metode.

Za zagrevanje tela: Metoda sa zagrevanim vlažnim čaršavom, koja počinje onda kada se telesna temperatura povisi malo iznad normale, a završava se onda kada počne preznojavanje celog tela. Jednom kada se to postigne, za najbolje rezultate treba primenjivati ovu metodu još 20 minuta.

Za povećanje produkcije toplote: Okrepljujuće trljanje, poput trljanja vlažnom rukom, hladno trljanje i druge slične metode.

Sledeće hidroterapijske metode za produkciju toplote navedene su od najsnažnijih do najslabijih i uglavnom ih čine okrepljujuće metode i metode za snižavanje temperature (za smernice videti odeljak o hidroterapiji): postepena kupka, metoda rashlađivanja vlažnim čaršavom, hladna kupka trljanjem, dugotrajna mlaka kupka celog tela, 31 stepen temperature, hladna kupka celog tela, posle koje sledi kratkotrajna topla kupka celog tela, polivanje vodom ili tuširanje, polivanje mlakom vodom, polivanje hladnom vodom, hladna obloga, postepena obloga, metoda preznojavanja, hladna obloga za glavu i vrat, hladna obloga za leđa, hladna obloga za stomak, hladna obloga za srce, ispiranje debelog creva hladnom vodom, hladan ili mlak klistir, konzumiranje hladne vode i kupka uz hladan vazduh.

Dejstvo hladne vode na termičke nerve najbolja je mera za povećanje produkcije toplote. Što je intenzivnije dejstvo (ponekad i što dugotrajnije), bolji su i željeni efekti. Najintenzivniji efekti se postižu ako to dejstvo traje sve dok se telesna temperatura ne smanji malo ispod normale. Ali ako previše dugo traje ili se ponavlja u kratkim intervalima, nema efekata povećanja toplote.

NERVI - jačanje

Za savršeno zdravlje potrebni su dobra krv, zdravi nervi i jake kosti. Moždane ćelije takođe ne mogu dobro funkcionisati ako im se ne obezbedi odgovarajuća ishrana i ako se ne vodi zdrav način života.

Evo nekoliko sugestija kako možete ojačati svoje nerve:

HRANLJIVI SASTOJCI

- vitamini B grupe su vrlo važni za održavanje zdravlja nerava. Nedostaci B vitamina su česta pojava kod ljudi koji jedu modernu, devitalizovanu, prerađenu i brzu hranu.

Pored B vitamina uzimajte i vitamine C i E preko hrane.

Vitamin A je najbolje uzimati u obliku beta-karotena (sok od šargarepe, sveže zeleno i žuto voće i povrće).

Minerali poput kalcijuma, magnezijuma su takođe važni.

Esencijalne masne kiseline iz 1-2 kašike hladno ceđenog ulja dnevno. Nikad ga ne stavljajte u jelo tokom kuvanja, već ga pospite po hrani nakon što bude servirana. Najbolji izvori ovih kiselina su ulje od lanenog semena i ulje od pšeničnih klica.

Sveže i bareno povrće je bogato mineralima koji su potrebni nervnom sistemu i mozgu. Jedite žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke.

Inaktivisani kvasac je od velike koristi. Jedite redovno, žvaćite polako i nemojte se prejedati.

U ulju od pšeničnih klica nalazi se oktokozanol, koji blagotvorno deluje na membrane neurona.

OSTALO - Povećajte unos tečnosti.

- odmorite se dovoljno tokom noći i izbegavajte iscrpljivanje polnim odnosom. To je najbrži način da dođe do slabosti, degeneracije i oboljenja nervnog tkiva.

- dobra ravnoteža između fizičke aktivnosti i odmora odlično deluje na jačanje tela, ali ako je ishrana zdrava.

- nemojte konzumirati stimulanse i svu prerađenu, rafinisanu i brzu hranu.

- hidroterapijske metode primene prohladne i hladne vode pomažu u jačanju nerava.

- u biljke koje leče nerve spadaju: hmelj, kamilica, odoljen, anđelika, betunika, Hristov venac, imela i male količine lobelije.

- najbolje formule su: **Nervi 1** (za opuštanje nerava) i **Nervi 2** za regeneraciju nerava.

DODATNE INFORMACIJE - Nedostaci vitamina B grupe i vitamina C ometaju metabolizam u mozgu. Nedostatak niacina (B_3)može izazvati duboku depresiju, koja se viđa u slučajevima psihoze. Simptomi većeg nedostatka vitamina B_6 su glavobolja, uznemirenost, vrtoglavica, jaka nervoza i nemogućnost da se osoba skoncentriše. Nedostatak tiamina B_1 dovodi do nedostatka enegije, stalnog zamora, gubitka apetita i uznemirenosti, a ako ostane tako duže vremena, onda dolazi do emocionalnog nemira i preteranih reakcija na stres. Pantotenska kiselina (vrsta B vitamina) je potrebna za lakše savladavanje stresa. Nedostatak vitamina C dovodi do uznemirenosti.

- vitamini B grupe (B_3, B_6, B_{12} i folna kiselina(B_9)) izbacuju višak estrogena iz jetre i sprečavaju da isti izazove mentalne probleme.

- od vitalnog značaja je da se unosi dovoljna količina kiseonika ako želite bistar um. Vitamin E pomaže mozgu da dobije dovoljno kiseonika od one količine koja dospe u pluća.

- adekvatna količina kalcijuma u hrani je neophodna za organizam. Pogledajte tekst „Jačanje kostiju" za više informacija o tome kako da unesete više kalcijuma u telo. Njegov nedostatak rezultira u insomniji, napetosti i umoru.

- kalcijum deluje zajedno sa magnezijumom kao zaštita nerava od oštećenja.

- osoba koja ne unosi dovoljno magnezijuma sklonija je nesaradnji, povlačenju, apatiji i svađi.

- kod šizofrenije u telu postoji višak bakra; njegova količina se smanjuje unosom cinka i mangana. Nedostatak vitamina C čini da se bakar zadržava u jetri i mozgu.

- brojni slučajevi šizofrenije, autizma, abnormalnog ponašanja i nemogućnosti učenja su posledica viška olova ili bakra u telu. Proverite svoje vodovodne cevi. Najbezbednije su plastične cevi.

DODATNE INFORMACIJE O HRANI - Postoji direktna povezanost poprečnog dela debelog creva i mozga. Jer kada je debelo crevo začepljeno, onda se u mozgu javlja problem i nastaje mentalna bolest ili, recimo, kod nekih nastane napad epilepsije. Izbacite iz ishrane „lepljivu hranu"; ona se lepi za debelo crevo, začepljuje ga, izaziva gomilanje sluzi i toksina, i dovodi do nastanka mentalnih poremećaja. U takvu vrstu hrane spadaju: belo brašno, šećer, jaja, meso i mlečni proizvodi.

- cela zrna žitarica stimulišu lučenje triptofana u mozgu, koji doprinosi smirenju i mirnoći.

DODATNE INFORMACIJE O HORMONIMA - Nedostatak tiroksina – hormona iz tiroidne žlezde – dovodi do usporenja fizičkih i psihičkih funkcija. Hipertiroidizam je povezan sa emocionalnim nemirom, zaboravnošću, sporim načinom razmišljanja i uznemirenošću.

- kada adrenalne žlezde ne funkcionišu kako treba, onda nastaje depresija i drugi oblici psihičkih bolesti.

- fizička aktivnost (naročito napolju na svežem vazduhu), u opuštenom stanju, pomažu podmlađivanju tela i uma.

- pored nekih drugih biljaka, ginko poboljšava funkciju mozga, cirkulaciju mozga i memoriju.

NESANICA (insomnija)

SIMPTOMI – Osoba ne može noćima da spava.

UZROCI – Ako se to desi jednom tokom dužeg perioda, onda je to nesanica. Ali ako se dešava tokom nekoliko sedmica ili meseci, onda to zovemo insomnija. Sedam puta više žena od muškaraca ima ovaj problem. Pilule za spavanje su drugi najprodavaniji lek u savremenom svetu, posle aspirina.

Neželjeni efekti pilula za spavanje su: zabrinutost, depresija, kožni osipi, razdražljivost, gubitak apetita, slaba koordinacija, digestivne smetnje, slab vid, zbunjenost, vrtoglavica, visok krvni pritisak, poremećaji cirkulacije i disanja, slabo funkcionisanje krvnih ćelija (poput belih krvnih zrnaca koje se bore protiv infekcija), oštećenje centralnog nervnog sistema, problemi sa pamćenjem, i oštećenja jetre i bubrega.

Stručnjaci kažu da ako na vreme odete da spavate, ako u sobi ima svežeg vazduha i ako budete legli u tišini, onda ćete se dobro odmoriti, čak i ako vam se ne čini da ste zaspali onoliko brzo koliko ste hteli. Mnogi ljudi koji se žale da nisu mnogo spavali tokom noći zapravo su dobro odspavali, ali nisu svesni toga.

Mnogi ljudi ne mogu da zaspe noću zbog „sindroma nemirne noge". Njih probudi pokret ili cimanje noge.

Uzrok insomnije ili nesanice može biti prejedanje, jedenje pred spavanje i jedenje nezdrave hrane. Isti uticaj na san imaju sistemski poremećaji srca, jetre, bubrega, pankreasa, pluća, organa za varenje, endokrinih žlezda i mozga.

PRIRODNO LEČENJE - *Ishrana.* Jedite zdravu hranu, i neka vam doručak i ručak budu glavni obroci. Uveče jedite samo laganu hranu, nekoliko sati pre spavanja.

Hrana koja sadrži aminokiselinu triptofan podstiče san. U takvu hranu spadaju: smokve, urme i krekeri od celog zrna žitarice.

Uzimajte kalcijum i magnezijum preko hrane. Njihov nedostatak vas može probuditi uveče i ne dati da ponovo zaspite.

Uzimajte preko hrane vitamine B grupe i vitamin C.

Izbegavajte tešku i nesvarljivu hranu (uključujući meso) pred spavanje. Još bolje je da uopšte ne jedete takvu hranu. Pre spavanja nemojte jesti patlidžan, paradajz, spanać, šećer ili krompir, jer oni sadrže tiramin, koji podstiče lučenje norepinefrina – stimulansa u mozgu.

U ostalu hranu koja ljude drži budnim spadaju: masna hrana, belo brašno, šećer, so, mononatrijum-glutamat (MSG), hemijski konzervansi, aditivi i alergeni iz hrane.

Nemojte konzumirati sir, slaninu, čokoladu, šunku, kobasicu i vino.

Alkohol, barbiturati i hipnotici ne rešavaju problem sa spavanjem, već ga samo pogoršavaju. Alkohol remeti san tokom kasnih noćnih sati. Nikotin deluje umirujuće, ali je zapravo neurostimulans.

Sledeće supstance uzbuđuju mozak i drže čoveka budnim: kofein, alkohol, duvan i aspartam. Ostaćete budni i ako budete jeli meso za večeru.

Nemojte uzimati nazalne dekongestante i druge lekove protiv prehlade. Oni deluju kao stimulansi na mnoge ljude i drže ih budnim.

Sledeći lekovi vam neće dati da zaspite: lekovi protiv depresije, određene pilule za kontrolu rađanja, brojni lekovi protiv astme, dopar (za Parkinsonovu bolest), steroidi, hemioterapija, lekovi za smirenje, lekovi za visok krvni pritisak i amfetamini (stimulansi koji deluju na centralni nervni sistem).

Izlganje sunčevoj svetlosti pomaže da lakše zaspite. Čim se probudite, otkrijte zavese da bi ušla svetlost. Doručkujte pored prozora obasjanog suncem. Nemojte stavljati tamne naočare ujutru i kasno tokom dana.

Istraživanja pokazuju da u zemljama u kojim ljudi redovno dremaju preko dana ima manje nesreća i poduktivnost je veća. Važan faktor ovde je doslednost. Ako dremate preko dana, budite redovni u toj aktivnosti. Bolje je spavati malo pre obroka, a ne posle.

Ako ne budete mogli da spavate tokom noći, nemojte sutradan spavati preko dana. Tako ćete uveče lakše zaspati. Ako tada budete mnogo pospani, idite na spavanje malo ranije.

PRED SPAVANJE - Spremite sebi toplu kupku i okupajte se uveče (ne tuširajte se) sat-dva pre spavanja.

Pre spavanja izađite i prošetajte se napolju po svežem vazduhu 30-45 minuta.

Neki ljudi vole kada je u sobi tiho. Drugi vole da neki zvuk bude prisutan, kako bi prigušili buku u pozadini. U takvim slučajevima, od pomoći je uključen fen.

Za neke ljude dremanje preko dana još više otežava spavanje noću. Međutim, kod nekih starijih ljudi, odmaranje tokom dana pre obroka im pomaže, tako da ih bilo kakva nesanica tokom noći ne čini izmorenim.

Pojedini ljudi uzimaju melatonin ili kalcijum, kako bi lakše zaspali, jer oni podstiču san. Ali, stalno uzimanje melatonina može dovesti do toga da vaš organizam prestane sa lučenjem sopstvenog melatonina u vašem telu.

Nemojte uzimati pilule za spavanje. One sadrže ublaživače bolova koji nemaju efekta. Oni dovode do neprijatnih i neželjenih dejstava i remete normalne funkcije mozga, izazivajući nesanicu. Mogu izazvati i mamurluk, tako da sutradan nećete moći da radite. Mozak se brzo prilagođava lekovima, tako da već za 4-6 sedmica oni više nemaju efekta, osim ako ih ne uzmete više. Najlakši način da se odviknete od pilula za spavanje jeste da istovremeno počnete piti biljne čajeve.

LEKOVITO BILJE PRE SPAVANJA - Odlični čajevi od lekovitog bilja za pospešivanje sna su: hmelj, mačja metvica i kapica. Ali nemojte se samo oslanjati na biljne čajeve ako mislite da lepo spavate noću. Matičnjak deluje i kao sedativ i umiruje stomak.

Pijte čaj od odoljena (1-2 kašičice po šolji vode ili 150-300 mg ekstrakta) oko pola sata pre spavanja. Isti učinak ima i čaj od biljke Hristov venac *(Passiflora).*

Tinktura **Nervi 1** je odlična za smirenje pre spavanja.

Uveče stavite u kupku ulje od lavande ili ga poprskajte po čaršavima (nemojte nikad piti esencijalna ulja).

Jedan od starih lekova za ljude koji su pod stresom i koji ne mogu da zaspe jeste stavljanje obloga od pelena, matičnjaka, kamilice i lavande na glavu.

Biljni čajevi koji pomažu da zaspite: pomešajte 3 dela hmelja i 2 dela odoljena. Kuvajte jednu kašičicu u pola šolje kipuće vode, i pijte 1-1,5 šolje dnevno, nezaslađeno, u povećim gutljajima. Nemojte ga piti duže od 2 sedmice bez prekida.

TOKOM NOĆI - Važna je redovnost u vašim navikama. To je od najvećeg značaja za dobar san. Uvek idite u krevet u isto vreme i u tačno određeno vreme ustanite ujutru. Naše telo prati normalne ritmove. Ljudi sa redovnim navikama poseduju brže reakcije i srećniji su od ljudi koji ne ležu na vreme. Ako ujutru ustajete u isto vreme, lakše će vam biti uveče da zaspite. Duže spavanje tokom vikenda remeti biološki sat. Ako želite probleme sa snom, samo treba što češće da ostajete uveče do kasno.

Sobna temperatura treba da bude 15,5-18 stepeni. Ako je soba previše topla, veće su šanse se noću često pomerate i budite. Problem je u nedostatku vazduha.

Ako želite mirno da spavate noću, dozvolite svežem vazduhu da uđe u sobu, čak i zimi. Ne može se lepo spavati u zagušljivoj sobi.

Ako ne možete da zaspite, onda samo lezite, opustite se i odmorite. To je skoro jednako dobro kao spavanje.

Ako se probudite u sred noći, možete da ustanete i kratko vreme da radite nešto tiho, a onda da se vratite u krevet. Jedna odlična metoda jeste da ustanete, izađete napolje, udahnete svežeg vazduha, gledate u zvezde i nadišete se svežeg vazduha. Budite zahvalni na onome što imate, i onda se vratite u krevet na spavanje.

Sindrom nemirne noge može biti problem. Uzimanje namirnica bogatih kalcijumom, magnezijumom, kalijumom i cinkom pomaže u eliminisanju problema. Pored toga, proverite da li ste anemični (videti poglavlje „Anemija").

OSTALO - Budite fizički aktivni tokom dana, naročito napolju. Vežbajte redovno kasnije popodne ili predveče, ali nemojte neposredno pred spavanje.

Obezbedite sebi dobar dušek za spavanje.

Pogledati poglavlje „Apneja".

HIDROTERAPIJA - *Za ublažavanje zapušenja mozga* – Neutralni tuš u trajanju od 3-5 minuta pre spavanja, hladan tuš, topla kupka nogu, tekuća kupka stopala, metoda sa zagrevanim vlažnim čaršavom posle čega sledi trljanje vlažnim čaršavom, topla abdominalna obloga toplo prekrivena i zaštićena plastičnim materijalom, zagrevana obloga za noge, primena suve toplote na stopala i noge, topla obloga za noge posle čega slede hladna trljanja za noge, zagrevana obloga za noge ili tople obloge pred spavanje i tokom noći, topla abdominalna obloga i obloge za noge tokom noći, odvodni tuš na noge dva minuta na 39 stepeni, a onda 15 sekundi na 15,5 stepeni, neutralni tuš 3-5 minuta, naginjanje glave i vrata (da bi se izbacila sluz i pomoglo protoku limfe).

Otklanjanje iritacije moždanih ćelija – Dugotrajna neutralna kupka pred spavanje, metoda sa neutralno vlažnim čaršavom, i klistir ako su prisutni zatvor ili nadimanje.

Za iritaciju stomačnog pleksusa ili nerava u donjem delu leđa – Vruća obloga na stomak, posle koje ide zagrevana obloga za stomak, i koja se menja na 6 sati. Posle 16:00 h nemojte jesti ništa osim voća. Konzumiranje velikih količina vode. Ispiranje debelog creva, a naročito ako su creva neaktivna. Zatvor je čest uzrok nesanice, jer stvara iritaciju stomačnih simpatičkih nerava. Koristite formulu **Creva 1** za pokretanje pražnjenja creva.

Prejaka srčana aktivnost – Kesa sa ledom na predeo srca.

Nemir – Posipanje tople vode na kičmu, temperature 35-36,6 stepeni. Kvašenje mlakom vodom uz pomoć sunđera, uz trljanje nogu, ruku i kičme, kao i masažu glave.

Opšta iritacija - Metoda sa neutralno vlažnim čaršavom, neutralna kupka celog tela, neutralni tuš 2-4 minuta.

Opšte metode – Kaže se da insomnija nastaje iz tri razloga: zbog (1) zapušenja mozga, (2) iritacije moždanih ćelija, ili (3) kombinacije ova dva faktora. A evo kako ćete moći da zaspite: (1) Opustite se i pustite svoj um da se odmori. (2) Proverite temperaturu i vazduh u sobi, jer ako je pretopla, prehladna, ako ima promaje ili nema svežeg vazduha, teže je zaspati. (3) Tako opuštenih nerava i mišića, koncentrišite se na malo dublje disanje, i zaspite.

NEPRIJATAN ZADAH (halitoza)

SIMPTOMI – Dah iz usta je neprijatnog mirisa.

UZROCI – Jezikom dodirnite zadnju stranu šake i zatim je pomirišite. Ovo je jednostavan test koji će vam reći nešto što treba da znate.

Glavni uzrok jeste nebriga i nečišćenje zuba. Ipak, problem mogu prestavljati i: zubni kamenac, loše varenje, nezdrava hrana, oboljenje desni, zatvor, loše varenje proteina, infekcija u nosu ili grlu, slabo funkcionisanje jetre, stres, nagomilavanje teških metala ili rane u ustima. Loš zadah može biti znak nekog većeg zdravstvenog problema.

PRIRODNO LEČENJE - Perite zube nakon svakog jela. Koristite konac za zube.

Dobro očistite jezik, jer na njemu često ima ostataka hrane i bakterija. Mnogi ljudi čiste jezik kako bi se otarasili neprijatnog zadaha iz usta.

Pijte više vode. Dehidracija često uzrokuje ovaj problem, naročito ujutru. Pljuvačka se ne luči tokom spavanja, tako da tada nema čišćenja usta. Voda je najbolja tečnost za vaše telo. Što je više pijete, usta će biti čistija.

Pet dana budite na sirovoj ishrani; tokom tog vremena najmanje 50% vaše hrane treba da bude sirovo. Ovo će pomoći da se vaš organizam pročisti.

Beli luk, crni luk i kari sadrže aromatična jedinjenja koja dah iz usta čine neprijatnim tokom 24 sata. Ipak, iako beli luk može biti privremen problem zbog mirisa, on je toliko snažan antibiotik da je možda bolje da ga jedete.

Jedite peršun. Za dah je korisna i druga hrana koja sadrži hlorofil. U svoju ishranu ubacite i acidofil laktobacile, zbog rada creva.

Jabuke, šargarepe, celer i drugo su odlični za čišćenje usta na kraju jela. Oni iz usta otklanjaju bakterije koje uzrokuju neprijatan zadah.

Vežbanje na vazduhu donosi više kiseonika u pluća, te se tako telo pročišćava i neprijatan zadah uklanja.

Oboljenje desni je čest uzrok zadaha. Pogledati poglavlja „Gingivitis" i „Paradentoza". Stavite ljutić na inficirane desni ili rane u ustima. Radite tako 3 dana, kako biste izlečili desni.

Iako je teže, disanje na usta može izazvati loš zadah. Ipak, za mnoge ljude disanje na usta ima više prednosti (unos veće količine kiseonika) od mana.

Infekcija sinusa dovodi do lučenja sluzi neprijatnog mirisa. Ako imate problema sa sinusima, možda je to uzrok zadaha iz usta.

Za čišćenje zuba i ispiranje usta koristite smirnu, ruzmarin i nanu.

Ako je loš zadah uzrokovan stomačnim problemima, pijte čaj od majčine dušice.

Protiv neprijatnog zadaha je dobro i malo čaja od smirne.

Nakon jela jakog mirisa žvaćite seme anisa ili piskavice.

Četiri biljke koje neutrališu mirise u vašem crevnom traktu su: đumbir, korijander, kim i piskavica. Žvaćite anis, kardamom, mirođiju i seme piskavice.

IZBEGAVATI - Alkohol, kafa, nikotin i meso su četiri stvari koje najviše utiču na loš zadah.

Pazite se kvarnih zuba. Nečisti zubi, kamenac i šupljina u zubima, u kojima može da zastane hrana i satruli, značajni su uzročnici zadaha iz usta.

Nemojte jesti začinjenu hranu. Jedenje mesa uzrokuje loš zadah, zbog ostatka hrane u ustima i kasnijeg varenja. Isti učinak imaju sir, riba, kafa, pivo, vino, viski, kao i ulične droge, koje uništavaju čovekov organizam.

Izbegavajte hranu koja podstiče stvaranje kamenca (poput mesa, čokoladica i rafinisanih slatkiša), kao i hranu koja se lako zaglavi između zuba.

U ostalu hranu koja izaziva loš zadah spadaju: sir, konzervisana tunjevina i začinjeni suhomesnati proizvodi.

Nemojte koristiti komercijalna sredstva za ispiranje usta, jer ih ona više iritiraju nego što ih čiste. U njima se nalaze samo alkohol, boja i aroma.

Postoje slučajevi kod kojih je loš zadah bio izazvan alergijom na hranu. Otkrijte na šta ste alergični i nemojte više jesti to.

Pazite se zatvora.

Jedanput sedmično četkicu za zube potopite u vodonik-peroksid tokom noći, ili je kuvajte svakog meseca. Ponekad kupite i novu. Bakterije se razvijaju na četkici za zube.

Videti i poglavlja: „Gingivitis" i „Paradentoza".

NEURALGIJA (neuropatija)

SIMPTOMI – Bol koji se javlja iznenada i posle kojeg sledi period bez bola. Bolovi su jaki javljaju se najčešće na mestu obolelih nerava. Telo nerava postaje osetljivo na pritisak, dok u težim slu-

čajevima prisutno je i trzanje zahvaćenog mišića, uz osećaj peckanja po koži. Napadi se retko odigravaju na obema stranama tela istovremeno. Traju nekoliko minuta do nekoliko dana i mogu da opstaju mesecima. Kako prolazi vreme, napadi uglavnom bivaju sve gori.

UZROCI – Neuralgija je bol u nervima, a neuritis je upala nerava.

Neuralgija predstavlja iritaciju nerava, koja može biti uzrokovana sledećim faktorima: herpes, povreda, osip, dijabetes, multipla skleroza ili alkoholizam.

Još jedan uzrok jeste nedostatak hranljivih sastojaka, poput nedostatka vitamina B grupe.

U ostale uzroke spadaju: pokvareni zubi, nezdrava ishrana, zatvor, napetost, nesanica, zamor, smrzavanje, nedostatak fizičke aktivnosti, infekcije sinusa i naprezanje očiju.

Čest uzrok jeste smrzavanje jednog dela tela, dok je preostali deo u toplom. To se može desiti tokom zimskih meseci, dok spavate u krevetu, jer hladan vazduh struju po vašem licu ili ramenima, dok je ostatak tela u toplom. Posledica može biti neuralgija trogranog nerva ili Belova paraliza lica ili vrata (videti poglavlje o tome). Ako su ramena otkrivena, može se javiti neuralgija ramena.

Uzrok može biti i vožnja u javnom saobraćaju ili kolima, kada je prozor otvoren, te malo oštriji vazduh duva u lice osobe tokom dužeg vremenskog perioda.

PRIRODNO LEČENJE - Obratite pažnju na gore navedene uzročne faktore i probajte da ih rešite. Pazite čemu sve izlažete svoje telo svakog dana. Saznaćete neke zanimljive stvari na taj način. Izbegavajte promaju i izlaganje hladnom jednog dela tela, dok je ostatak u toplom.

- primenite visoki (temeljni) klistir sa čajem od mačje metvice. Treba da bude što topliji.

- primenjujte naizmenično toplo i hladno na oboleli deo tela. Primena hladne vode treba da bude što kraća. To se može raditi po nekoliko sati bez prestanka.

- od pomoći je i vruća obloga koja je bila potopljena u čaj od divizme, lobelije i kamilice.

- držite celu ruku (koja je na suprotnoj strani tela od bola u glavi i vratu) u veoma vrućoj vodi tokom 20 minuta.

- izlažite se suncu, budite fizički aktivni i provodite vreme na svežem vazduhu.

- u korisno lekovito bilje spada: divizma, žalfija, hmelj, bokvica, koren odoljena, kopriva, lobelija, kora topole i nana.

- Kinezi trljaju oboleli deo tela svežim, iseckanim limunom, kao lek protiv neuralgije.

- spljeskajte bobice kleke, pa ih stavite na obolelo mesto, da biste ublažili bol.

- borovnica sadrži jedinjenja flavonoida (anticijanozide) koja ublažavaju bol.

- stavite isitnjenu kamilicu u nekoliko kesica; držite je potopljenu u pola šolje kipuće vode i potom primenite što vreliju tečnost na oboleli deo.

- kapsaicin iz ljute paprike, kada se nanese na oboleli deo tela, stimuliše i zatim blokira bol.

- izrendajte ren i direktno ga nanesite na oboleli deo.

- ginko biloba, kada se da pacijentima, znatno ublažava bol i smanjuje osetljivost na isti.

- potopite osušeni podbel u kipuću vodu. Kada se malo ohladi, umočite oblogu u tu toplu tečnost i stavite je na obolele nerve.

- videti i sledeća poglavlja: „Belova paraliza", „Neuritis" i „Nadlaktna neuralgija".

HIDROTERAPIJA

Protiv toksemije – Kupke za preznojavanje posle kojih sledi odgovarajuća hladna kupka celog tela, 3 puta dnevno; radijantna kupka, parna kupka i metoda sa vlažnim čaršavom za preznojavanje su naročito korisne; konzumiranje velikih količina vode, zdrava ishrana, suva trljanja kože ili svakodnevno mazanje uljem nakon kratkotrajne kupke za preznojavanje, posle čega sledi okrepljujuća primena hladne vode.

Protiv anemije i opšte slabosti – Graduativna primena hladne vode; bolove koji prethode, ili slede, nakon hladnih kupki izbegnite uz pomoć primene tople vode na oboleli deo; prekrijte ili izbegavajte taj deo tela tokom primena hladne vode.

Bol – Vruća obloga ili odvodna obloga na mesto bola, odvodni ili naizmenični tuš; kesa sa ledom je ponekad efikasnija od primene toplote, naročito kada je došlo do zapušenja, oličenog u crvenilu kože, osećaju probadanja i ekstremnoj osetljivosti nerava.

Refleksna neuralgija – Vruća obloga na stomak dva puta dnevno, topla obloga za stomak između promena, pojas za stomak, nakon kupanja pazite se nazeba i izbegavajte dugotrajne primene hladne vode na celo telo (poput kupki

celog tela, plitkih kupki i metode sa vlažnim čaršavom).

Neuralgija glave – Primenite derivativne mere (poput tople sedeće kupke, tople kupke nogu, toplih obloga za noge, tople kupke stopala, hladne kupke stopala pod tekućom vodom, metoda sa zagrevanim vlažnim čaršavom, lepezasti tuš na glavu, tople i hladne obloge na glavu, primena toplote na primarno mesto bola). Vruća obloga na stomak dva puta dnevno, posle koje sledi zagrevana obloga i primena vruće vode na podlakticu na drugoj strani.

Neuralgija kičme i lumbalnog dela – Vruća obloga na kičmu 2-3 puta dnevno sa zagrevanom oblogom između primena, tople i hladne obloge na kičmu, naizmenična obloga, odvodni tuš, topla obloga na trup, vruća obloga na kičmu sa toplom kupkom nogu, i odmor.

Bolovi usled neuralgije – Topla kupka celog tela 4-5 minuta posle koje sledi duga neutralna kupka na 35 stepeni, primena toplog ćebeta, radijantna kupka, parna kupka ili metoda sa vlažnim čaršavom za preznojavanje, posle čega sledi primena suve obloge.

Neuralgija usled hroničnog neuritisa – Naizmenična obloga i/ili naizmeničan tuš; za neprestan bol išijatičnog živca primeniti odvodni tuš.

Neuralgija koja utiče na jajnike, matericu, rektum, bešiku i predeo trtične kosti – Odvodna sedeća kupka, topla obloga na karlicu posle koje slede hladna trljanja, topli klistir, tople i hladne obloge na karlicu, vaginalno ispiranje toplom tečnošću, odvodne obloge na obolele delove tela.

Gastralgija (bolovi u želucu) – Vruća obloga na stomak, topla obloga za trup, odvodna obloga na stomak 10-30 minuta koja se ponavlja na svaka 2 sata ili koliko bude potrebno, tople obloge za noge, konzumiranje tople vode, topli klistir, neuzimanje hrane dok ne prođu bolovi, zdrava ishrana, tečna ishrana nekoliko dana ako bude potrebno.

Enteralgija (bol u crevima) – 15-minutna vruća obloga na stomak svakih sat vremena, topli klistir, zagrevana obloga koja se nanosi na 15,5 stepeni između primena, graduativno okrepljujuće trljanje.

Eritromelalgija (crvenilo kože, crvena neuralgija) – Odmor i izdizanje obolelog dela tela, hladna obloga koja se menja na svakih 20-30 minuta, graduativne tonične trljanje.

Herpes zoster – Tokom izbijanja osipa potrebna primena suvih pamučnih obloga nekoliko puta dnevno, ali nakon primene odvodne obloge, sa zagrevanom oblogom između primena.

Kontraindikacije – Primena hladne vode pogoršava bol osim ako se ne primenjuje veoma pažljivo i graduativno (postepeno), mada je neophodna za dobre rezultate.

- pogledati i poglavlja o tri najčešće vrste neuralgije: „Belova paraliza", „Neuralgija trogranog živca" i „Išijas".

NEURALGIJA NADLAKTNE ARTERIJE

SIMPTOMI – Prisutan je osećaj bodenja, utrnulosti i bola u jednoj ili obe ruke, 1-3 sata nakon što se zaspi. Te neprijatnosti uglavnom probude obolelu osobu. Može biti prisutna i istrošenost, smanjenje mišića ruku, kao i hladnoća i oticanje istih. Uglavnom snalazi odrasle ljude, ne decu.

Simptomi se mogu proširiti na podlakticu, nadlakticu i čak rame. Stanje se pogoršava ako ste dizali veliki teret.

Tokom dana simptomi skoro da nisu prisutni, osim ako niste dizali neki teret.

UZROCI – Ono što je išijas za nogu, to je ovo za rame. Jedan živac, koji prolazi kroz rame, uklješten je u predelu kičme.

Uzrok može biti i preteran fizički rad sa rukama, nošenje preterano teškog tereta, loše držanje tela i dopuštanje da se ruke i šake uveče smrznu. U ređi uzrok spada abnormalnost u sedmom vratnom pršljenu.

Donja grana nadlaktnog nervnog spleta nerava izlazi iz predela donjih vratnih pršljenova i prolazi ispod ključne kosti ka ruci. Ako dođe do njenog sabijanja, onda stradaju nervi šake i ruke.

Najbolje je lečiti ovaj poremećaj, jer u suprotnom, stanje će biti sve gore.

Sličan problem se naziva „sindrom vratnog pršljena", ali on više snalazi mlađe ljude i izaziva bol i utrnulost nedugo nakon nošenja velikog tereta, teškog kaputa, itd. Simptomi se javljaju tokom dana, ne uveče.

PRIRODNO LEČENJE - Rešenje se možda nalazi u nameštanju kičme od strane dobrog kiropraktičara.

- održavajte ruke toplim uveče, naročito ako ima strujanja vazduha u prostoriji.

- poboljšajte ishranu. Zdrava bogata hrana koja izgrađuje nerve i kosti od velikog je značaja. Potrebno je jesti sirovo zeleno povrće. Od pomoći je ih ishrana koja se koristi u slučaju artritisa (videti poglavlje o artritisu).

- budite fizički aktivni kako biste ojačali mišiće ramena i ruku, i poboljšajte držanje tela tako što ćete raditi vežbe za ruke, za vrat, ramena, kukove, trup, itd.

- izbegavajte dizanje velikih tereta. Pre nego što dignete neki teret, udahnite duboko nekoliko puta, da biste pripremili mišiće, razmrdajte ramena i budite poluskučeni dok dižete teret, jer ćete tako da izbegnete sabijanje nerava.

- pogledajte i sledeća poglavlj: „Neuralgija", „Neuritis", „Belova paraliza" i „Išijas".

NEURALGIJA TROGRANOG ŽIVCA

SIMPTOMI – Prisutan je izenanadan, strelovit i jak bol, praćem grčevima mišića lica, kao i peckanjem kože, blagim crvenilom, otokom obolelog dela i povećanin lučenjem pljuvačke i suza.

Oboleli nervi i koža postaju veoma osetljivi, dok pokreti lica, govor i žvakanje mogu izazivati veoma veliki bol.

UZROCI – Ovo je uobičajena vrsta neuralgije. Uglavnom se javlja zimi.

Postoje tri vrste senzornih nerava lica koji najčešće bivaju zahvaćeni ovom neuralgijom. Prva vrsta je oko očne jabučice i preko čela. Druga je na strani lica, obrazu i gornjih zuba. I treća je u ustima i oko donjih zuba.

Uzrok problema je u smrzavanju lica tokom određenog vremenskog perioda, dok je ostatak tela u toplom. Za više informacija videti poglavlje „Neuralgija" i poglavlje o tikovima.

PRIRODNO LEČENJE - Održavajte oboleli deo tela toplim. Odmah počnite sa primenom toplih i vrućih obloga na njega. Od koristi može biti i odmaranje u krevetu, sve u zavisnosti od intenziteta problema. Kasnije primenjujte tople i vruće obloge (ili tople kupke celog tela) po nekoliko puta dnevno.

- pročišćavajući post na voćnim sokovima tokom nekoliko dana ojačaće vaše telo da se lakše izbori sa problemom. Samo imajte na umu da je do oštećenja živca došlo zbog smrzavanja tokom dužeg vremenskog perioda, tako da je za izlečenje potrebno vreme.

- pobrinite se da ne bude promaje.

Konvencionalna medicinska metoda za ovaj problem jeste operacija lica i uništenje živca. Time se otklanja bol, ali i lice ostaje trajno utrnuto. Posledica nekih operacija je paraliza jednog dela lica; jednostavno, ne možete znati unapred šta će vam operacija uraditi. Problem može da se reši na prirodan način, bez operacije.

NESVESTICA

SIMPTOMI – Osoba padne u nesvest, bez svesti je.

UZROCI – Histerija, epilepsija, insulinski šok, iscrpljenost usled vrućine, nedostatak kiseonika, anemija, dehidracija, začepljenost srčane arterije.

PRIRODNO LEČENJE - Odmah treba proveriti puls, otkucaje srca i disanje. Sa malo hladne vode poprskati po licu onesvešćenog. Obezbediti vazduh onesvešćenoj osobi i olabaviti tesnu odeću, otvoriti prozore i vrata, tako da osoba može imati više vazduha.

Treba stimulisati rad srca: pesnicom blago pritisnuti na predeo leđa između ramena. Kada bude mogla da pije, osobi dajte malo hladne vode.

Poželjno je uvek imati pri ruci tinkturu **Cirkulacija**, koja se nakapa ispod jezika - 8-10 kapi.

U nekim slučajevima je potrebno veštačko disanje ili kiseonik.

Tuširanje hladnom vodom je od koristi da se spreči nesvestica. Može se takođe koristiti naizmenična obloga za leđa, hladno trljanje, vrući klistir, naizmenična obloga na srce, metoda sa toplim ćebetom koja se primenjuje 15 minuta posle koje sledi hladno trljanje. Takođe je korisna primena tople vode na vrat i kratkotrajna primena hladne na grudi i lice, naizmenična obloga na leđa, pritisak rukama umočenim u hladnu vodu na grudi, energično trljanje, uz ritmično pomeranje jezika nared-nazad kako bi se osoba probudila.

NEURASTENIJA (nervna iscrpljenost)

SIMPTOMI – Simptomi su veoma raznoliki. Najčešće se javlja blag umor, osećaj velikog umora nakon malo napora, ili nemogućnost normalnog fizičkog i psihičkog rada.

Može biti prisutna i depresija, slabo pamćenje i nemogućnost koncentracije, kao i osećaj tere-

ta, pritiska ili bola u glavi, zatim, bolovi u vratu, ramenima, leđima i udovima, osetljiva mesta na kičmi, vrtoglavica, zujanje u ušima, povremeno preskakanje srca, bolovi u srcu, hladna stopala i ruke, osećaj vreline, neretko zatvor, loše varenje i nesanica.

UZROCI I PRIRODNO LEČENJE - Postoji veliki broj različitih uzroka: na primer, osoba možda pati od hipotiroidizma, pa se plaši fizičkog naprezanja, iako je jaka fizička aktivnost verovatno ono što joj je potrebno, kao i izlaganje svežem vazduhu i sunčevoj svetlosti.

- u ovom slučaju se najčešće preporučuje odmor i mirovanje, iako je možda bolje da oboleli šeta napolju tokom dana. Neka pronađe još nekog kome je potrebna pomoć, te tako i njemu da pomogne.

- krenite od lakših zadataka, a onda ih pojačavajte. Na primer, krenite od pranja sudova i čišćenja poda. Radite nešto korisno, i budite zahvalni što to možete da radite.

- jedite zdravu hranu, i ništa više. Neka ta hrana sadrži sve vitamine B grupe. Nemojte jesti između obroka. Dobro sažvaćite hranu. Nemojte se prejedati i nemojte se odavati porocima.

- prestanite da konzumirate svu prženu, prerađenu i nezdravu hranu i pića, kao i alkohol, kofein, duvan i jake lekove. Izbegavajte štetne hemikalije iz vode, vazduha i hrane.

- istuširajte se malo hladnijom vodom i osušite se potom na vazduhu.

- trčite malo, pa se vratite u kuću, lezite i odmorite se. Posle toga izađite napolje i trčite opet. Nastavite da produžavate vreme trčanja; jačajte svoje telo, jer će se isplatiti

- izbegavajte nerviranje i uzroke istog. Razmišljajte pozitivno. Budite zahvalni na onome što imate i što možete da radite.

- videti i sledeća poglavlja: „Iznurenost", „Sindrom emocionalnog zamora", „Hronični zamor" i „Apštajn-Bar virus".

HIDROTERAPIJA

Napomena – Neurastenija (nervna iscrpljenost) nije neki zaseban patološki poremećaj, već grupa simptoma koja nastaje usled različitih uzroka i bolesti. Osobe koje su se fizički ili psihički preopteretile ili umorile treba da odmaraju.

Protiv autointoksikacije – Zdrava ishrana, ishrana voćem, svakodnevna neutralna kupka 1-3 sata, hidroterapijske metode za preznojavanje kratkog trajanja (3-6 minuta), posle čega sledi odgovarajuća primena hladne vode. Svakodnevni klistir sa toplom vodom, pijenje veikih količina vode i provođenje vremena napolju.

Protiv iscrpljenosti – Oni koji su iscrpljeni treba da odmaraju. Potrebno je poboljšati varenje pomoću pravilne ishrane; a u slučaju izgladnelih osoba sa lošim varenjem treba dodati i odgovarajuće metode lečenja. Pažljiva i postepena okrepljujuća primena hladne vode, naročito jak tuš na predeo kičme.

Protiv iritacija – Ako je prisutna seksualna, rektalna, prostatna ili uretralna iritacija, primenite odvodnu sedeću kupku, dugotrajnu neutralnu sedeću kupku, toplu kupku stopala i tople obloge preko karlice. Za slučajeve iritacije jajnika, pored gore navedenog, primenjuje se i ispiranje vagine toplom tečnošću 15-20 minuta.

Iritacija u stomaku – Primene vruća obloge na stomak 3 puta dnevno, između kojih se daje zagrevana obloga. Stavlja se i pojas za stomak.

Za poboljšanje nervnog tonusa – Postepena primena hladne vode. Najefikasnija metoda je hladni udarni tuš na predeo kičme. Opšti hladni tuš, vruć tuš na 43 stepena tokom 30 sekundi, posle kojeg sledi postepeni ili hladni tuš.

Glavobolja – Hladne i tople obloge, odvodna obloga, naizmenična primena obloga ili kvašenja sunđerom na predeo kičme, topla kupka stopala, kupka stopala pod tekućom vodom. Odvodna obloga na čelo i oči, topla i hladna obloga za trup, promenljiva primena vode na stopala i noge. Kesa sa ledom na potiljak i hladna obloga na lice, kesa sa ledom oko vrata, tople i hladne obloge na glavu, topla kupka stopala, tople obloge za noge, zagrevane obloge na noge, hladna kupka stopala pod tekućom vodom, naizmenična kupka stopala, nošenje patofni. Topla obloga ili kvašenje sunđerom gornjeg dela kičme i zadnjeg dela glave, odvodna obloga, topla i hladna obloga na glavu.

Glavobolja usled nervoze – Vruća obloga na deo glave koji boli, istovremeno sa primenom tople kupke stopala. Svakodnevni klistir hladnom vodom, protiv zatvora ako je isti prisutan. Posebna pažnja treba da se obrati na ishranu. Potrebna zdrava hrana, bez mleka.

Osećaj tereta na glavi – Kvašenje toplom vodom, topla obloga, naizmenično kvašenje vrata i gornjeg dela leđa, masaža glave. Topla kupka stopala, hladna obloga na glavu, kesa sa ledom oko vrata, spavanje sa glavom na izdignutom, primena toplote na stopala i noge ako su hladne.

Bol u očima i osetljivost na svetlost - Laka, topla (ne vruća) vruća obloga preko očiju i lica, ali nikad preko samih očnih jabučica bez zaštite. Zatvorite oči prvo, pa preko stavite neku gazu ili tanku suvu krpu, ispod vruće obloge. Zaštite oči od jake svetlosti, masirajte lice i oči. Odmarajte oči dlanovanjem (zažmurite i držite šake preko očiju nekoliko minuta), nekoliko puta dnevno.

Bol u leđima – Vruća obloga na stomak, pojas za stomak, onda, naizmenično kvašenje vodom po predelu kičme ili naizmenična obloga, odvodni tuš na kičmu i odvodna sedeća kupka.

Vertigo – Vruća obloga na stomak. Dva minuta na lice ili teme nanosite vruću vodu ili vruću ologu, posle čega sledi primena hladne obloge tokom 15 sekundi. U slučaju anemije u mozgu, primenite toplotu na predeo vrata.

Anoreksija – Termos sa vrućom vodom se drži na stomaku pola sata pre svakog obroka, zajedno sa termosom hladne vode ili hladnom oblogom na stomak i leđa. Hladna trljanja ili trljanje trljanje hladnim peškirom.

Mišićna slabost, naročito u nogama – Hladan jak, udarni tuš na predeo kičme, naizmeničan tuš na noge.

Depresija – Kupka za preznojavanje, posle čega sledi kratkotrajno hladno tuširanje celog tela, zatim, svakodnevna neutralna kupka od sat vremena, neutralna obloga, hladan jak tuš na predeo kičme, naizmenično kvašenje vodom predela kičme ili naizmeničan tuš na kičmu.

Nemir – Vruća obloga na stomak. Ako je debelo crevo puno, ispraznite ga klistiranjem ili primenom formule **Creva 1**. Pojas za stomak, odvodna sedeća kupka i posipanje mlake vode na predeo kičme.

Snovi – Neutralna kupka pola sata pred spavanje, vruća obloga za stomak, evaporativna kapa. Izdignite deo kreveta gde vam je glava, i nemojte jesti ništa posle 4 popodne, osim voća.

Hladni udovi – Odvodni tuš na noge i stopala, posle čega sledi stojeća plitka kupka. Vruća obloga na stomak 2 puta dnevno, između kojih se primenjuje zagrevana obloga, zatim, naizmenična kupka stopala, masaža stopala i nogu, i hladna trljanja.

Opšte – Mada se ona ne može označiti kao posebna vrsta oboljenja, ipak je dobro da se neurastenija iz praktičnih razlog smatra takvom. U njenom lečenju od najveće važnosti jeste okrepljujuća primena hladne vode, čiji pozitivan efekat, bez šanse za pogoršavanjem simptima, zavisi od veštine hidroterapeuta. Posebna pažnja se mora obratiti na varenje, poboljšanje ishrane, pražnjenje creva, kao i otklanjanja simptoma uznemirenosti i stresa uz pomoć odgovarajućih umirujućih sredstava.

NEUROPATIJA - usled nedostatka vitamina

SIMPTOMI – Prvo se osećaju na vrhovima prstiju od ruku nogu. Simptomi se postepeno javljaju, tokom više meseci ili godina, polako zahvatajući udove i trup. Prisutan je osećaj golicanja, kao i bol u stopalima i/ili šakama, dok kretanje može biti otežano zbog gubitka osećaja u stopalima i nogama.

UZROCI – Periferni nervi, koji se granaju od mozga i kičmene moždine, oštećeni su usled nedostatka nekog od hranljivih sastojaka, najčešće vitamina iz B kompleksa.

U nerazvijenim zemljama uzrok problema je uglavnom u nedostatku vitamina, dok je u onim razvijenim zemljama najčešće u pitanju alkoholizam. Ne samo da se alkoholičari loše hrane, već alkohol može direktno da naškodi perifernim nervima. Rizik je mnogo veći kod onih koji su pili alkohol 10 godina ili duže.

U ostale uzroke spadaju anoreksija i problemi apsorpcije hrane u crevima.

PRIRODNO LEČENJE - Nemojte jesti prerađenu i brzu hranu, već samo zdravu, poput svežeg voća i povrća, celog zrna žitarica, orašastih plodova i mahunarki.

- uzimajte naročito namirnice bogate vitaminima B grupe.
- nemojte konzumirati ništa alkoholno, kao ni duvan, kofein i tešku drogu.

NEURITIS

SIMPTOMI – Mogu biti prisutni bol, osetljivost, peckanje i gubitak čula dodira na obolelom delu tela, uz crvenilo i otok. Bol nije uvek izrazit simptom pravog neuritisa, ali zato utrnulost, peckanje, geganje uz moguć bol, jesu česti simptomi. Slabost, gubitak čula dodira i čak paraliza su uobičajeni, dok u težim slučajevima mogu biti prisutni i grčevi. Zahvaćeni mišići se možda budu smanjili.

UZROCI – Simptomi zavise od uzroka. Mogući uzroci su: povreda nerava, infekcija u vezi sa nervima, neka bolest (kostobolja, dijabetes, leukemija, i drugo), udahnuti ili progutani otrovi

(živa, metil-alkohol ili olovo), nedostatak vitamina B grupe u ishrani ili neko degenerativno oboljenje, čija sporedna posledica može biti pojava neuritisa.

Muškarci starosti između 30 i 50 godina najčešće oboljevaju od neuritisa.

Spušteno stopalo, usled sedenja sa prekrštenim nogama, nastaje kada mišića oko članka ili stopala oslabe, zbog čega se nožni prsti vuku po podlozi dok osoba hoda. Spuštenost šake nastaje zbog pritiska u pazuhu, uzrokovanim nošenjem štake ili nekog drugog oslonca. Optički neuritis nastaje kada upala zahvata optički nerv u oku. Tako može doći do postepene ili iznenadne pojave zamagljenog vida i gubitka vida. Slepilo nastaje u težim slučajevima, mada je samo privremeno ako se primeni odgovarajuće lečenje.

PRIRODNO LEČENJE - Od najvećeg značaja je uravnotežena ishrana koja uključuje sve vrste vitamina i minerala. Ceo kompleks vitamina B je važan.

- ako je trovanje uzrok, onda se njegov izvor mora izbeći i eliminisati. Budite što više na svežem vazduhu.

- lečenje neuritisa podrazumeva odmor i zdravu ishranu; nakon povlačenja bola, krenite sa masažom i pažljivim sprovođenjem vežbi. Pronađite uzrok problema i rešite ga.

- post na sokovima od voća i povrća tokom 1-2 dana pomaže u izbacivanju toksina, čime se olakšava telu da brže izleči nerve.

- kantarion pomaže u obnovi nervnog tkiva. Glog je dobar za cirkulaciju.

- nemojte konzumirati kofein, duvan, alkohol i lekove.

HIDROTERAPIJA

Odmah primeniti – Odmaranje obolelih delova tela dok ne prođe akutna faza.

Protiv toksemije – Kupke za preznojavanje 2-3 puta sedmično, najbolje radijantna toplotna kupka, posle kupke za preznojavanje treba da sledi primena hladne vode.

Protiv upale – 15-minutna lokalna odvodna obloga na svaka 2-4 sata sa zagrevanom oblogom između primena.

Bol – Odvodni tuš, parna kupka posle koje sledi postepeni lepezasti tuš, pri kojem se temperatura postepeno spušta od 37 do 26 stepeni; zaštitite se suvom pamučnom oblogom ili zagrevanom oblogom sa plastičnim materijalom.

Paraliza – Naizmenična obloga, naizmeničan tuš, udarni tuš na kičmu i obolele delove.

- pogledajte i poglavlje „Polineuritis" i „Jačanje nerava" ispod.

NEUHRANJENOST (mršavost)

SIMPTOMI – Osoba ima najmanje 10% manjka telesne težine u odnosu na prosek za svoju visinu i težinu. Pored mršavosti, simptomi mogu biti: glad, vrtoglavica, umor, slabost, osetljivost na hladno i nedostatak ambicije.

UZROCI – Za neke mršavost predstavlja problem, dok za druge ne. Zapravo, sa godinama, što je čovek mršaviji, to može na mnogo načina biti dobro za njega. Ako je osoba zdrava, kako prolaze godine, sve je manje razloga da se ugoji. Mršaviji ljudi žive duže i pod manjim su rizikom od srčanih oboljenja.

Ipak, mršavost je ponekad povezana sa zdravstvenim problemima. Naročita pažnja se treba obratiti ako osoba naglo izgubi na kilaži.

UZROCI NAGLOG GUBITKA TELESNE TEŽINE – Probajte da nađete uzrok naglog gubitka telesne težine ili nemogućnosti da se ugojite. Evo spiska nekoliko mogućnih uzroka:

- nemogućnost gastrointestinalnog trakta da pravilno vari i apsorbuje hranu, usled ulcerativnog kolitisa, divertikulitisa, itd.

- crevni paraziti, ili problemi sa jetrom ili pankreasom.

- nedostatak digestivnih enzima, alergija ili osetljivost na određenu vrstu hrane.

- endokrini poremećaj, poput dijabetesa, hipertireoidizma ili (ponekad) hipotireoidizma. Ako ste istovemeno mršavi i sve vreme vam je hladno, možda bolujete od hipotireoidizma. Problemi sa tiroidnom žlezdom, pankreasom ili adrenalnim žlezdama mogu da onemoguće čoveku da se ugoji. Hipoglikemičari i dijabetičari imaju naročito velikih problema sa održavanjem telesne težine.

- neko hronično oboljenje, operacija, stres ili emocionalna trauma (poput smrti bližnjih), kao i pušenje.

- operacija, hemioterapija, zračenje, lekovi, droge i sida.

- pored svega, može biti prisutan i poremećaj u ishrani. U nekim slučajevima osoba jede premalo (anoreksija), a u drugim previše (bulimija).

- nedostatak cinka i oboljenja poput raka mogu smanjiti apetit.

Od velike dijagnostičke pomoći može biti redovnost u pražnjenju creva i provera nesvarene hrane. Kod beba i dece uzrok može biti nedovoljna količina hrane, a kod odraslih odsustvo želje za hranom ili siromaštvo.

Naročito treba da se zabrinete ako beba ili malo dete naglo prestane da dobija na telesnoj težini. Uzrok tome može biti celijačna bolest ili nešto slično.

Problem je obično u tome što iz nekog razloga mršavi ljudi teže vare i apsorbuju hranu, od onih koji lako dobijaju na telesnoj težini.

PRIRODNO LEČENJE – Vaše telo ima problema sa određenim izazovima u životu i potrebna mu je pomoć. Evo jednostavnih predloga:

- jedite zdravu hranu, koja je opisana na mnogo mesta u ovom poglavlju. Neki ljudi treba da unose još više kalorija i proteina, nego što u proseku treba. Za one koji su hronično neuhranjeni rešenje je da nastave da jedu obroke srednje veličine, i to samo zdravu hranu (bez rafinisane i brze hrane). Najvažnije je uneti sve vrste proteina u dovoljnoj količini.

- ako hoćete da budete na laganom programu za gojenje, pojedite svakog dana 2.500-3.000 kalorija, plus 100 g proteina i 300 g složenih ugljenih hidrata. Jedite samo zdravu hranu, bez rafinisane hrane i one koja ne sadrži hranljive sastojke. Pobrinite se da unesete sve neophodne vitamine i minerale.

- svakog dana budite po malo fizički aktivni. Tako će se hrana lakše svariti. Prošetajte se nakon svakog obroka.

- dobro se odmorite noću; 15, 30 ili 60 minuta pre svakog obroka lezite malo i probajte da se odmorite. Ovo je važno, jer ćete tako ojačati telo i pomoći mu da se nosi sa hranom iz sledećeg obroka.

- jedite u opuštenoj atmosferi. Nemojte jesti kada ste nervozni ili uznemireni.

- probajte da se redovno i dosledno držite svih svojih navika i aktivnosti, uključujući jedenje hrane.

- ekstremno je važno da ne konzumirate prženu, rafinisanu, brzu hranu i pića, kofein, duvan, alkohol, i po mogućstvu, lekove.

- bebe lakše vare izgnječene babane od druge hrane.

- i poslednje, ali ne manje važno: ako ste umereno mršavi, ali se osećate normalno, ignorišite komentare drugih koji vam kažu da treba da smršate, jer neki od njih bi samo voleli da su oni mršaviji.

- ako ste baš odlučili da se ugojite malo, dovoljno je da svake sedmice dobijate po pola kilograma, ne više.

NEFRITIS (infekcija bubrega, glomerulonefritis)

SIMPTOMI – Može da nema simptoma ili da bude krvi i/ili albumina u urinu, bol u donjem delu leđa i stomaku, čak i drhtavica, umor, edem na licu, mučnina i povraćanje, česta želja za mokrenjem i gubitak apetita, a kod ozbiljnijih slučajeva anemija i visok krvni pritisak.

UZROCI – Ovo je upala jednog ili oba bubrega. Hiljade sićušnih ćelija bubrega filtriraju tečnosti iz krvi, kako bi je pročistili. Taj filter pak može postati začepljen toksinima i sluzi. Kada te male ćelije oteknu i upale se, sledi infekcija.

Infekcija može biti ili akutne ili hronične prirode, i možda bude neophodna hospitalizacija.

Zatvor uzrokuje da se toksične materije reapsorbuju u krv, a time se začepljuju bubrezi.

Preterana upotreba aspirina i drugih lekova protiv bolova slabi bubrege; pivo može da izazove otkazivanje bubrega. Toksini poput teških metala još više štete. Lekovi protiv visokog pritiska smanjuju cirkulaciju krvi i tako škode bubrezima.

Infekciju bubrega može uzrokovati i bakterijska infekcija bešike (videti „Cistitis"), koja je preko mokraćovoda doprla do bubrega.

PRIRODNO LEČENJE - Pijte dosta čiste vode, jedite zdravu hranu i izbegavajte rafinisanu i brzu hranu, kao i kafu, alkohol i veštačka pića.

Nezaslađeni sok od brusnice i sok od jabuke sprečavaju razvoj bakterija u bubrezima. Sokovi od šargarepe, celera i peršuna su takođe korisni.

Unosite dovoljno vitamina A, B grupe i C. Nedostatak kalijuma izaziva problemem sa bubrezima.

Budite 3 dana na postu sa vodom i sokovima. Primenjujte klistire i odmarajte. Pijte dosta tečnosti.

Najbolji biljni lekovi su **Čaj za bubrege**, sa tinkturama **Bubrezi-bešika** i **Detoks**.

U drugo korisno lekovito bilje spadaju: beli luk, ehinacea, čičak, crvena detelina i ljutić, kao i biljni čajevi od bobica kleke, peršuna, semena lubenice i belog sleza.

Pored unosa mnogo tečnosti, čaj od kukuruzne svile se stotinama godinama koristio za pove-

ćanje izlučene količine urina, što je neophodno za pročišćavanje bubrega.

Pročitajte ostala poglavlja o bubrezima.

HIDROTERAPIJA

Infekcija bubrega (akutna)

Ublažavanje zapušenja bubrega – Skupite kožu uz pomoć tople obloge za trup, metode sa toplim ćebetom ili toplom kupkom celog tela do preznojavanja, posle koje sledi trljanje, bez duboke masaže - trljanje dok ne dođe obilnog preznojavanja. Održavajte aktivnom cirkulaciju kože; 30-minutna vruća obloga na prepone svaka 3-4 sata, sa zagrevanom oblogom na donji deo leđa između primena.

Podsticanje aktivnosti bubrega – Kesa sa ledom na najdonji deo grudne kosti, topli klistir, pijenje tople vode, dugotrajna neutralna kupka.

Infekcija bubrega (hronična) – zdrava ishrana, naročito izbegavajte meso i začine; samo voće tokom faze napada. Uopšte ne uzimajte čaj, kafu, duvan i alkoholna pića.

Pogledati poglavlje „Cistitis" – to je upala bešike, jer su u pitanju slična oboljenja. Pročitajte poglavlje o Brajtovoj bolesti, koja je jedna varijanta nefritisa.

NEFROZA

SIMPTOMI – Oticanje bubrega uz gubitak proteina preko urina.

UZROCI – Abnormalna količina proteina se izlučuje preko bubrega. Stanje se pogoršava ako se jede hrana na koju je obolela osoba alergična, kao što je meso, brza hrana, masti, veštački šećeri, itd. Lekovi i ulične droge takođe mogu biti uzrok. Prejedanje i prevelika količina proteina pogoršavaju problem.

PRIRODNO LEČENJE – Eliminišite gore navedene uzroke. Jedite zdravu hranu, pijte dosta čiste vode i voćnih sokova. Pijte diuretske biljne čajeve, da biste više izlučivali urin i tako pročistili bubrege.

Uzimajte **Čaj za bubrege**, sa tinkturama **Bubrezi-bešika** i **Detoks**.

Pročitajte ostala poglavlja o bubrezima.

NEHODŽKINOVA BOLEST (ne-Hodžkinov limfom)

SIMPTOMI – *Ako je rak u stomaku:* povraćanja, mučnina, bol u stomaku ili uvećanje stomaka. *Ako je rak u grudima:* kratkoća daha i kašalj. *Ako je u mozgu:* promene u vidnom polju, glavobolje, napadi. *Ako je u koštanoj srži:* anemija. *Ako je u grudnoj žlezdi:* kratkoća daha ili osećaj gušenja, kao i kašalj.

UZROCI - Postoje dve vrste raka limfnog sistema: Hodžkinov i ne-Hodžkinov limfom (NHL). NHL je peta najčešća vrsta raka u zapadnom svetu, i sve je učestalija pojava. U slučaju ove bolesti, otpor tela na infekcije je umnogome oslabljen, jer se stvara veoma mali broj belih krvnih zrnaca. Pored toga, rak se može brzo proširiti po telu.

U uzroke bolesti spadaju: izlaganje herbicidima, pesticidima, boja za kosu, konzumiranje mesa, sida, imunodepresantni lekovi ili transplantacija organa.

PRIRODNO LEČENJE - Odmah prestanite da konzumirate meso, prerađenu, masnu i nezdravu hranu, duvan i alkohol.

- jedite zdravu hranu, poput voća i povrća, i pijte sveže sokove od šargarepe, kupusa i cvekle.

- pogledajte ostala poglavlja o raku i poglavlje o Hodžkinovom limformu.

NOKTI - različiti problemi
(nokti na ruci i nokti na stopalima)

SIMPTOMI I UZROCI – Vaši prsti na rukama vam pokazuju u kolikoj meri se hranljivi sastojci apsorbuju. Slaba ishrana utiče na nokte. Iako su nokti sastavljeni najviše od proteina, i drugi hranljivi sastojci su potrebni. Evo nekoliko simptoma usled nedostatka hranljivih sastojaka:

Slab rast noktiju: cink

Suvi, krti nokti: proteini, vitamin A, kalcijum, gvožđe

Krhki sa vertikalnim ili horizontalnim brazdama: vitamini B grupe

Odsustvo lunula (beo deo notkiju u obliku polumeseca): nedostatak proteina.

Tanki, ravni i čak u obliku meseca (konkavni ili u obliku kašike) nokti: nedostatak gvožđa.

Bleda koža ispod noktiju: anemija

Slab rast noktiju: nedostatak cinka

Previše suvi, veoma zaokrugljeni i iskrivljeni krajevi noktiju tamne boje: nedostatak vitamina B_{12}

Odvajanje noktiju: nedostatak hlorovodonične kiseline i aminokiselina

Okrnjeni nokti: nedostatak gvožđa, kalcijuma i cinka

Zanoktice: nedostatak proteina, folne kiseline i vitamina C.

Bele trake na noktima: nedostatak proteina.

Beli nokti: oboljenje jetre, prevelika količina bakra.

Bele tačke: nedostatak cinka, slabost tiroidne žlezde, nedostatak hlorovodonične kiseline

Gljivice ispod noktiju: nedostatak laktobacila u debelom crevu

Plavkasti nokti: hronična oboljenja pluća (nedostatk kiseonika)

PRIRODNO LEČENJE - Nadoknadite gore navedene nedostatke koji se odnose na vas

- unesite dovoljnu količinu proteina iz hrane, uključujući pivski kvasac, kalcijum i silicijum-dioksid. A ako je neophodno, dodajte i hlorovodoničnu kiselinu.

- voda uzrokuje oticanje noktiju. Nakon sušenja nokti mogu postati labavi i krti. Pored toga, nemojte potapati prste u vodu sa deterdžentom.

- nikad ne secite zanoktice, jer se tako šteti noktima i povećava rizik od infekcije. Ne gurajte ih nazad.

- krti nokti su česta pojava kod tinejdžera, trudnica i kod alergičnih na neku hranu. Problem je u slaboj apsorpciji hrane ili nedostatku nekih hranljivih sastojaka (nezasićene esencijalne masne kiseline, aminokiseline, kalcijum, gvožđe ili cink).

- zanoktice nastaju usled nedostatka neke od esencijalnih masnih kiselina. Nanesite direktno na njih ulje od vitamina E ili običnu aloju, da biste sprečili dalje pucanje noktiju i smanjili rizik od infekcije. Naročito su česta pojava kod žena koje dugo vremena drže ruke u vodi ili grickaju nokte. Održavajte nokte kratkim. Povremeno istrljajte biljno ulje u ruke.

- ako neki put imate želju da grickate nokte, nosite odeću sa džepovima, tako da čim vas spopadne želja za tim, vi stavite ruke u džepove.

NOKTI - urasli

SIMPTOMI – Nokat (obično na palcu noge) je urastao u susedno meko tkivo. Ubrzo dolazi do oštrog bola i potencijalne infekcije.

UZROCI – Od uzroka zavisi koji su prirodni lekovi. Evo ih:

PRIRODNI LEKOVI - Nosite obuću koja vam nije mala. Ovo je glavni uzrok brojnih slučajeva uraslih notkiju. Ako ne možete problem da rešite ni na koji drugi način, isecite vrh cipele, tako da može doći do izlečenja uraslog nokta. Pedikiri znaju da ljudi koji nose dovoljno veliku obuću skoro nikad nemaju problema sa stoplaima.

- nikad nemojte da previše skraćujete nokte! Nokte na nogama secite pod pravim uglom, a ne okolo. Spoljna ivica nokta trba da bude paralelna sa kožom. Nemojte seći nokat dalje od vrha prsta.

- potopite stopalo u toplu vodu, da bi se nokat omekšao. Pažljivo obrišite stopalo i potom ubacite komadić (mali) sterilne tkanine ispod sakrivene ivice nokta. Time će se nokat malo izdići, te će rasti pored tkiva. Primenite i malo peroksida, zbog rizika od infekcije. Svakog dana menjajte taj komadić tkanine, sve dok ne prođe problem sa notkom.

- nemojte seći vrh nokta u obliku slova „v", jer ćete tako samo pogoršati problem. Nokti rastu otpozadi ka napred, a ne od unutra ka spolja, i obrnuto.

- ako slučajno polomite ili isečete nokat previše kratko, pažljivo izgladite ivice štapićem od šmirgle.

- nikad ne secite nokte makazama. Ne postoje one koje su dovoljno male da bi mogle taj posao dobro da odrade. Često ostavljaju oštre ivice.

NOKTI - sindrom žutih noktiju

SIMPTOMI – Zadebljali nokti žućkaste ili zelenkaste boje, često uz zakržljali rast i oticanje članaka, a ponekad i drugih delova tela.

UZROCI – nedostatak hranljivih sastojaka.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte namirnice bogate vitaminom E. Vitamin E iz tablete možete da primenjujete po malo na nokte, onoliko koliko je to potrebno. Nakon nekoliko meseci lečenja, doći će i rezultati.

NOS - zapušen (rinitis, kijavica)

SIMPTOMI – Iz nosa curi sluz ili je zapušen.

UZROCI – Rinitis je zapaljenje nosnih šupljina, pri čemu dolazi do nazalnog zapušenja i povećanog izlučivanja sluzi. Do ovog poslednjeg može doći ako čovek pije dosta vode, a ako ne pije, onda se nos zapuši i mora da se diše kroz usta. Ovo stanje prate razni drugi problemi, uključujući običnu prehladu. Videti i poglavlje „Alergijski rinitis".

PRIRODNO LEČENJE - Primenite pročišćavajući post tokom nekoliko dana i pijte dosta tečnosti i voćnih sokova.

- dobro se odmarajte, uzimajte dovoljno tečnosti i hranite se uravnoteženo. Povećajte unos vitamina A, kao i drugih vitamina.

- ulje od eukaliptusa je stari lek za ovaj problem. Od pomoći su i kamilica, beli bor i ljuta paprika.

- primenite sledeći lek: pomeša se ulje od nane i ulje od metvice sa odgovarajućom količinom vazelina, i potom se to stavi u nos uz pomoć četkice za slikanje.

- od pomoći je i mešavina 30 g isitnjene leske, 15 g isitnjene kore divlje trešnje i 15 g isitnjene hrastove kore. Ako vam ove biljke nisu dostupne, koristite samo isitnjeni lesak. Uduvajte ga kroz nos ili pomešajte sa vazelinom, pa to nanesite malom četkicom.

- ne duvajte nos jako, kako ne biste isterali sluz do eustahijevih tuba, jer tako može doći do infekcije uha.

Evo nekih saveta za specične oblike ovog problema:

Prehlada (akutna kijavica)

Opšta metoda – Kupka za preznojavanje pre spavanja, posle čega sledi kratkotrajna primena hladne vode: trljanje vlažnim čaršavom, hladan tuš, topla kupka nogu sa vrućom oblogom na lice, inhalacije pare i konzumiranje vode.

Prevencija – Hladna kupka 1-2 puta dnevno i provođenje vremena napolju. Izbegavati preterano toplu odeću, tople uslove i tople spavaće sobe tokom zime. Zimi i leti do kože nosite platneni materijal.

Hronična kijavica

Osnove – Izbegavajte sve što je hladno, a čim dobijete akutnu kijavicu, lečite se odmah.

Povećajte aktivnost kože – Kratkotrajne metode preznojavanja, naročito kupka radijantne toplote i metoda sa vlažnim čaršavom do preznojavanja, posle čega slede kratke primene hladne vode. Trljanje vlažnim peškirom; plitka kupka ili hladan tuš; neutralna kupka pred spavanje, 20-30 minuta, 3 puta sedmično; hladna kupka svakog jutra; trljanje hladnim peškirom; tuširanje hladnom vodom ili plitka kupka sa trljanjem. Ako je mogućno, sve metode preznojavanja treba izvesti pred spavanje.

Promenite ishranu i način života – Nemojte jesti teško varljivu i začinjenu hranu i meso. Jedite jednostavnu, zdravu hranu. Vežbajte u dovoljnoj meri, izlažite se suncu i plivajte.

Kako otpušiti nos – Alternativna obloga na lice, alternativno kvašenje ili obloge na gornji deo kičme, i hladna kupka nogu pod tekućom vodom, ako je hladno ekstremitetima.

Opšta metoda - Ojačajte opšte stanje organizma uz pomoć okrepljujućih trljanja, najmanje 2 puta dnevno. Izbegavajte tople kupke i pretoplu odeću. Što više vremena provodite na svežem vazduhu, ali da pritom pazite da ne ozebete. Postepeno pojačavajte intenzitet vežbanja do prijatnosti. (Pijte dovoljno vode da biste smanjili količinu sluzi i kako ona onda ne bi držala nos zapušenim. Ne duvajte kroz nos osim ako ne dođe do mastoidne infekcije.)

NOS - krvarenje (epistaksa)

SIMPTOMI – Nos krvari, jer je pukla mala vena u njemu.

UZROCI – Nazalna infekcija, povreda nosa, češanje noktima, prejako duvanje iz nosa, nagla promena atmosferskog pritiska ili prisustvo stranog tela u nosu deteta. Češće se javlja zimi. Previše suva sredina može uzrokovati rasprsnuće i krvarenje nazalnih površina.

Krvarenje iz nosa je karakteristično za decu pre puberteta, a obično nestaje samo od sebe. Često ide uz infekcije gornjeg dela respiratornog trakta, dok zid može biti oštećen duvanjem i brisanjem nosa.

Kod ljudi starijih od 50 godina krvarenje iz nosa može predstavljati veću opasnost, jer kod njih mali krvni sudovi u nosu mogu lakše da puknu. Uzroci mogu biti i lekovi protiv zgrušavanja krvi; krvarenje duže traje ako imate visok krvni pritisak. Kod alkoholičara postoji veća sklonost ka krvarenju iz nosa.

Najčešći tip je anteriorno krvarenje iz nosa, odnosno, krvarenje iz samog nosa. Drugi tip je posteriorno krvarenje, koje je prisutno kod starijih ljudi. Kvarenje počinje u zadnjem delu nosa i krv teče niz grlo. Krvni pritisak u tom slučaju mora da se smanji. Treba povećati unos vode i posetiti lekara. Ako krvarenje traje duže od pola sata, posetite lekara.

PRIRODNO LEČENJE

Anteriorno krvarenje (iz nosa)

Izduvajte ugruške krvi i potom sedite na stolicu i nagnite se napred, s tim da ne zabacujete glavu unazad (jer ćete tako progutati krv). Stavite u nos malo parče vlažne tkanine (ili krpice), stisnite i držite tako 5 minuta. Zatim primenite hladne obloge ili kesu sa ledom na nos, obraz i vrat. (Drugi način je da blago udahnete kroz nos hladnu vodu sa malo soli ili soka od limuna.)

Posle toga pažljivo nanosite u nos ulje od vitamina E (ili vazelin) 7-10 dana, da biste mem-

brane održavali vlažnim. Lezite na leđa i odmarajte se povremeno. Ako je krvarenje iz nosa često, što više se odmarajte tokom dva dana. Rasprsnutom krvnom sudu, koji je uzrokovao krvarenje, treba 7-10 dana da se potpuno zaleči. Kada prestane krvarenje formira se korica, koju ne treba dirati.

- hrastova kora i voskovac su astrigenti. Udahnite kroz nos malo od tih biljaka pre nego što stavite vatu.

- može se progutati malo ljute paprike zajedno sa vodom, jer će tako da se krv odvuče od glave ka stomaku.

- dobro je da stavite jednu kašičicu ljutića u pola litra vode. To se krčka, a kad se ohladi, stavite malo toga na svoj dlan i udahnite preko nosa. Ovo se ponavlja nekoliko puta dnevno. Ili, napravite čaj od listova leske i hrastove kore. Primena hladnog čaja na zadnji deo vrata ili pritisak na isto sprečava da krv teče ka glavi.

Pobrinite se da uzimate dovoljno vitamina K. Ima ga u tamnozelenom povrću.

Pobrinite se da uzimate dovoljno vitamina C. Kalcijum, magnezijum, lucerka i vitamin E su takođe važni. Unosite ih preko biljaka.

Nekonzumiranje slatkiša pomaže u sprečavanju ponovnog krvarenja iz nosa.

Do krvarenja može doći ako nos naglo postane previše suv. Probajte da povećate vlažnost u prostorijama. Razmislite o tome da kupite osveživa vazduha. Pušenje isušuje nosne membrane.

Lekovi koji razređuju krv mogu izazvati krvarenje iz nosa.

Posteriorno krvarenje

Morate sniziti krvni pritisak. Pročitajte poglavlje koje govori o visokom pritisku.

Imajte na umu da je posteriorno krvarenje mnogo bolje nego da vam puknu krvni sudovi u glavi od visokog pritiska, jer tada nastupa šlog. Bilo koja vrsta krvarenja iz nosa da je u pitanju, evo još nekoliko sugestija:

Osoba kojoj nos često krvari treba da unosi više gvožđa, potrebnog za stvaranje hemoglobina.

Nemojte uzimati oralna kontraceptivna sredstva. Sve što menja nivo estrogena u telu može izazvati krvarenje iz nosa.

HIDROTERAPIJA - Evo nekoliko vrsta lečenja nosnog krvarenja iz odeljka o hidroterapiji:

Kontrastna kupka za šake i ruke. Mogu se koristiti dva duboka suda. Vruća voda treba da bude što je moguće vrelija.

Za zaustavljanje nosnog krvarenja može se primeniti i topla kupka stopala. Isti učinak ima i prskanje hladnom vodom po stopalima.

Stavite kesu sa ledom na zadnji deo vrata, a u isto vreme stavitre toplu vruća oblogu preko lica. Nanesite led na šake i ako bude potrebno, podignite ih u vertikalana položaj. Primenite toplu kupku stopala ili tople obloge na noge.

NOS - polipi

SIMPTOMI – Simptomi se često razvijaju postepeno tokom više meseci. Jačina simptoma zavisi od broja i veličine polipa. Simptomi mogu biti: smanjen osećaj mirisa, zapušen nos zbog polipa ili curenje nosa usled prevelikog lučenja sluzi. Ponekad oni izazovu sinuzitis i gubitak čula mirisa.

UZROCI – Reč je o mesnatim izraslinama koje se nalaze na mestu izlučivanja sluzi. Češća su pojava kod osoba sa astmom ili rinitisom. Mada se retko javljaju kod dece, ponekad ih ima kod dece koja pate od nasleđene cistične fibroze. Nosni polipi su uvek benigni (nisu kancerogeni).

PRIRODNO LEČENJE - Jedite dosta voća i povrća, žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke. Izbegavajte meso, mlečne proizvode, kafu, duvan i alkohol. Nemojte biti ni na kakvoj ishrani sa mnogo proteina.

Izbacite alergene iz hrane. Oni uzrokuju hronično oticanje unutrašnjosti nosa i stvaranje polipa.

NOS - posekotina i infekcije

SIMPTOMI – Diranje unutrašnjosti nosa ponekad može rezultirati manjim posekotinama, koje se dalje mogu ponekad blago inficirati.

UZROCI – Čovek se često privikne na diranje nosa bez ikakvog posebnog razloga. Ljudi ponekad misle da će ga tako bolje očistiti. Međutim, prljavi prsti mogu napraviti posekotine u nosu koje se inficiraju za dan-dva. Šansa za infekciju od prljavih ruku je još veća ako imate psa ili mačku u kući, ili od ljudi koji ih imaju, a oni vam dodiruju kvake na vratima.

PRIRODNO LEČENJE - Rešenje je jednostavno: prosto svakoga dana isperite nos vodom u kupatilu. To će vam oduzeti veoma malo vremena, ali će se očistiti nagomilana prašina. Time će se smanjiti i potreba za daljim diranjem nosa.

Naučite se da ne dirate nos ili ga samo dirajte ako su vam prsti prethodno oprani.

Ako dođe do infekcija u nosu, odmarajte se više i uzimajte biljne antibiotike nekoliko dana.

Uvek postoji opasnost od infekcije koja se pojavi na licu iznad usta ili ispod očiju, jer može zahvatiti mozak. Ako imate sumnji, posetite lekara.

NOĆNE MORE

SIMPTOMI – Neprijatni snovi.

UZROCI – U većini slučajeva moguće je oterati noćne more. One se ponekad javljaju usled neke bolesti, velikog zamora ili stresa. Iznenadna buka takođe može uzrokovati njenu pojavu, kao i pojedine vrste lekova.

PRIRODNO LEČENJE - Česti uzrok noćnih mora jeste hrana koja nije svarena pre odlaska na spavanje. Nemojte jesti najmanje 4 sata pred spavanje. Za večeru jedite nešto lagano, neko voće i tost.

- još jedan važan uzročnik je hipoglikemija. Nizak nivo šećera se javlja 4-4,5 sata nakon obroka, naročito ako je pojedena hrana ili piće sa šećerom (kolači i mleko, i tome slično).

- izbegavajte kofein.

- alkohol i teške droge izazivaju noćne more.

- ponekad je problem emocionalne prirode: loše ophođenje roditelja prema detetu, strašna nesreća koju je osoba doživela, stresovi zbog nemoralnog života itd.

- pre spavanja se prošetajte malo napolju na svežem noćnom vazduhu, dišite duboko i opustite se.

- pojedini ljudi pre spavanja naprave toplu kupku za celo telo, da se opuste.

- izbegavajte nerviranje svake vrste i nemojte prekomerno raditi.

- zdrava religioznost i molitva mogu mnogo da pomognu.

- za prevenciju pojave noćne more, pomešajte jednake količine anisa i aromatičnog korena odoljena. Krčkajte jednu kašičicu toga 15 minuta u pola šolje vode, pustite da se ohladi, potom iscedite, dodajte dovoljno vode da dobijete polovinu šolje tečnosti, i popijte pred spavanje.

DECA – Deca mogu imati noćne more još od svoje druge godine. Da se to ne bi desilo, deci je potrebna intenzivna fizička aktivnost tokom dana.

Večera treba da im bude lagana i nekoliko sati pre spavanja. Večernje aktivnosti ne treba da budu intenzivne i stimulišuće. Dete ne treba da gleda ni TV programe pune nasilja. Bolje bi bilo da izbacite televizor i da vašem detetu čitate lepe priče i pouke. Na televiziji nema ničeg što je moralno i poučno.

Mora postojati doslednost u večernjim aktivnostima pred spavanje. Na primer, 20-minutna topla ili neutralna kupka, čitanje priča, molitva pred spavanje i ušuškavanje u krevet.

Ako se dete probudi usred noći zbog noćne more, utešite ga i umirite u njegovom krevetu. Budite smireni, nežno mu objasnite da ste vi tu da ga zaštitite i da noćna mora nije stvarna. Pogledajte poglavlje „Noćni užasi".

NOĆNO ZNOJENJE (preterano znojenje, hiperhidroza)

SIMPTOMI – Znojenje tokom spavanja, koje izgleda abnormalno. Znojenje se može javiti iznenada po celom telu.

UZROCI – Uzrok može biti manjak vazduha u sobi. Telo možda izbacuje toksine iz sebe, pa mu je potrebna pomoć. Ili možda imate problema sa tiroidnom žlezdom.

PRIRODNO LEČENJE - Manjak svežeg vazduha u spavaćoj sobi može uzrokovati abnormalno preznojavanje. Pobrinite se da bude strujanja vazduha kroz sobu u kojoj spavate. Ne mora ga biti previše, ali je potrebno bar malo strujanja svežeg vazduha. Ponekad možda ima dovoljno vazduha, ali kada ga izdišete, on može ostati u duplji koja se napravi zbog posteljine. Otvorite prozor i dišite na usta. Tada će vaš mozak osetiti opuštenijim i spremnijim za spavanje.

- ako ne živite i ne hranite se zdravo, uzrok oboljenja može biti preopterećenost toksinima. Nemojte konzumirati meso, so, duvan i brzu hranu.

- svakog dana pijte 60 ml „zelenog soka" (pomešajte zelene biljke sa sokom od ananasa ili jabuke). Jedite večeru najkasnije 4 sata pre spavanja. Jednom sedmično upražnjavajte post na negaziranoj vodi ili sokovima od voća i povrća.

- uveče primenjujte kupke sa magnezijum-sulfatom (dve šolje u kadi sa vodom), a ujutru tuširanje vrućom i hladnom vodom. Kada prođe faza noćnog znojenja, ujutru primenite 10-minutnu prohladnu kupku, da biste osvežili organizam.

- alternativna metoda je da primenite kvašenje vrućim slanim rastvorom, pre spavanja. Dve

kašičice soli idu na litar vode. Dobra je i vruća kupka posle koje sledi trljanje solju.

- kuvajte litar vode, isključite vatru, dodajte jednu kašičicu kore belog hrasta, neka se krčka 20 minuta, pospite to u kadu sa prohladnom vodom, i uđite u nju.

- krčkajte jednu kašičicu ljutića u oko pola litra ključale vode. Pijte 2 šolje dnevno, pred spavanje.

- redovno praznite creva i održavajte ih čistim. Ako je neophodno, koristite laksativne biljne čajeve i biljne klistire, odlična je formula **Creva 1**.

- možda budete osećali vrelinu po neki put, zbog slabe aktivnosti tiroidne žlezde. Ako imate problema sa njom, odjednom će vam biti vruće.

NOĆNO MOKRENJE - enureza

SIMPTOMI – Mokrenje tokom noći i ponekad tokom dana; obično se odnosi na devojčice starije od 3 godine i dečake starije od 4 godine. Kod odraslih – izbacivanje menje količine urina tokom dana.

UZROCI – Mogućno je prisustvo infekcije bešike, koja otpušta urin. Infekcija kod dečaka može biti uzrokovana fekalnom kontaminacijom iz ranijih dana kada su korišćene pelene. A kod devojčica, uzrok može biti neadekvatna higijena nakon mokrenja (treba da se čiste od napred ka nazad, a ne od nazad ka napred). Drugi uzrok može biti stres od tenzija u kući.

PRIRODNO LEČENJE - Naučite dete pravilima higijene. Preko urina identifikujte patogene bakterije i počnite sa davanjem antibakterijskog leka. Sok od brusnice je prirodni diuretik i njehova kiselost pomaže čišćenju bešike. Čaj od belog luka, ehinacee i korena čička su takođe veoma korisni.

Naučite se da idete u WC čim osetite i najmanju potrebu za tim. Ako tako budete radili, povratićete kontrolu po ovom pitanju.

Videti i poglavlje „Noćno mokrenje u detinjstvu".

NOĆNO SLEPILO

SIMPTOMI – Ne vidite dobro u mraku kao drugi. Kada se nađete u mraku, vaše oči se mnogo sporo prilagođavaju.

UZROCI – Postoje dve vrste fotoreceptora u mrežnjači: štapići i čepići. Oko 120 miliona štapića se nalazi u mrežnjači. Iako su osetljivi na svaku vidljivu svetlost, sadrže samo jednu vrstu pigmenta i ne mogu da razlikuju boje. Prevashodno služe za gledanje u mraku.

Ako imate ovaj problem, to ne znači da ćete oslepeti. Glavni uzrok je nedostatk vitamina A, koji organizam koristi za proizvodnju rodopsina i bolji vid u mraku.

Do nedostatka vitamina A može doći usled loše ishrane, ali i zbog nekog od sledećih faktora: sindroma loše apsorpcije masti, kada se vitamini rastvorljivi u masti ne upijaju kako treba; nedostatak cinka, zbog čega jetra slabije pretvara karotin u vitamin A; cistična fibroza, celijačna bolest i razne alergije na hranu, koje mogu dovesti do promena u crevima, te slabe apsorpcije vitamina rastvorljivih u masti.

PRIRODNO LEČENJE - Obavezno uzimajte namirnice bogate vitaminom A u dovoljnim količinama. Terapeutska doza iznosi 25000 IJ dnevno tokom par dana. Previše vitamina A može biti opasno.

- bezbednija varijanta vitamina A su karotenoidi, poput beta ili marine-karotena (do 100000 IJ dnevno). Svakog dana pijte 3 šolje soka od cađene šargarepe. Jedite zeleno i žuto povrće.

- uzimajte namirnice bogate cinkom.

- neki ljudi uzimaju naočare sa jačom dioptrijom kada moraju da voze noću. Farove i šoferšajbnu održavajte čistim. Nemojte nositi naočare za sunce kad ono zađe. Vozite sporije tokom noći, ili još bolje, nemojte noću voziti.

ODVAJANJE MREŽNJAČE

SIMPTOMI – Odbljesci svetlosti u krajevima oka. Veliki broj tamnih tačaka u vidnom polju (videti odeljak „Flotirajuće mutnine"). Ako je veliki deo mrežnajče odvojen, videćete prsten nalik na oblak ili taman prostor preko vidnog polja.

UZROCI – Dolazi do odvajanja mrežnjače, koja reaguje na svetlost, iza oka od tkiva za koje je vezana. Kod ovog poremećaja deo mrežnjače se prosto skida sa spomenutog tkiva. Ako se odmah ne pristupi lečenju, može doći do delimičnog slepila. Idite kod oftalmologa. Ova pojava je češća kod osoba starijih od 50 godina. Ponekad je prisutna kod svih članova jedne porodice. Treniranjem nekog sporta može doći do udarca u oko. Izražena kratkovidost takođe može biti uzrok ovakvog stanja.

Pojavljuje se jedna mala suza, tako da tečnost curi i doprinosi odvajanju.

PRIRODNO LEČENJE - Idite kod optometriste. On može da vam proveri da li je odvojena mrežnjača.

- kod pojedinih slučajeva samo se bljesci svetlosti pojavljuju u uglovima oka, a da pritom lekar ne može da primeti odvojenost mrežnjače. U tom slučaju budite na što hranljivijoj dijeti svežeg voća, povrća, žitarica u celom zrnu, mahunarki i orašastih plodova. Tako će ti bljesci možda nestati. Ali, ako niste sigurni, idite kod optometriste na još jednu proveru.

OŽILJCI

SIMPTOMI I UZROCI – Želite da smanjite stvaranje ožiljka nakon neke posekotine ili rane, ili želite da smanjite već psotojeći ožiljak. Ožiljno tkivo može da se pretvori u keloide – velike, čvrste izrasline na koži. One su bezopasne, ali ne izgledaju lepo, osetljive su i ponekad svrbe. Rizik od keloida je naročito izražen kod ljudi tamnijeg tena.

PRIRODNO LEČENJE - Za *smanjivanje ožiljka* preporučuje se vitamin E, i za unutrašnju i za spoljnu upotrebu. Jedite namirnice bogate ovim vitaminom i otvorite kapusle sa vitmainom E i stavite to na ožiljak. Kod pojedinih slučajeva došlo je do smanjenja starih ožiljaka, a ponekad može doći i do njihovog nestanka.

Da *ne bi došlo do ožiljka* odmah stavite nekoliko kapi nerazblaženog esencijalnog ulja od lavande na deo kože. Ili ga pomešajte sa gelom od aloje, nanesite i prekrijte sterilnom gazom.

Da biste ubrzali izlečenje i da ne dođe do stvaranja ožiljka, primenite lokalno jednu ili više stvari od sledećih: vitamin E, svež sok od aloje ili kašnu bologu sa gavezom. Od navedenog, vitamin E je naročito dobar za sprečavanje kasnijeg stvaranja ožiljaka. Primenite vitamin E lokalno (na oboleli deo) i konzumirajte ga preko biljaka. Probušite kapsulu sa vitaminom E i pustite da ulje iscuri preko posekotine ili ožiljka.

Očistite i pobrinite se za svaku ranu, da bi mogle pravilno da se zaleče. Zatvorite poderotine flasterom (onaj u obliku leptira). To će smanjiti stvaranje ožiljaka. Ne dirajte koricu od rane. Neka proces izlečenja teče svojim prirodnim tokom. Hranite se zdravo. Budite nežni prema predelu sa ranom koja se zalečuje, dok trljate kožu, kupate se, itd.

Za sprečavanje nastanka ožiljaka, primenite toplo ili vruće ricinusovo ulje na rez, nakon što se skinu konci. Sunčajte mesto sa ožiljkom i mažite sa gelom od aloje.

OZGUD-ŠLATEROVA BOLEST

SIMPTOMI – Bol u kolenu i ukočenost, moguć otok oko kolena i preosetljivost na dodir. Bol se pogoršava skakanjem, trčanjem ili penjanjem uz stepenice. Koleno uglavnom boli na dodir na mestu gde se spaja velika tetiva iz čašice sa ispupčenjem ispod.

UZROCI – Došlo je do istezanja patelarne tetive od strane jakog butnog mišića, a koja se obično nakačinje na tibijalnu kost. Cepanje može biti veoma bolno, a ponekad čak i onesposobljavajuće. Ovaj problem najčešće snalazi tinejdžere (naročito dečake), i često nastaje nakon naglog izrastanja, pogotovo kod onih koji se bave sportom i hrane se prerađenim proizvodima punim hormona rasta i aditivima. Ovaj sindrom može u isto vreme da zahvati oba kolena.

Javlja se kod dečaka između 10. i 15. godine, a kod devojčica između 8. i 13. godine. Obično nestaje tokom perioda od sledeće dve godine, dok dete odrasta. Preteran rast kostiju može da dovede do nastanka koštanih izraslina.

Pre su deci sa Ozgud-Šlaterovom bolešću zabranjivali da bude fizički aktivna, dok današnji ortopedi većinom puštaju decu da sama sebi odrede nivo aktivnosti.

PRIRODNO LEČENJE - Otkriveno je da vitamin E i selen pomažu poboljšanju stanja u roku od 2-6 sedmice.

- ako osećate bolove, probajte da izbegavate ili skroz prekinete sa fizičkim aktivnostima koje ga uzrokuju. No ipak, potrebno vam je vežbanje, jer je ono deo procesa izlečenja. Trebalo bi privremeno umanjiti učestalost ili prekinuti s aktivnostima poput trčanja i penjanja. Pre samog vežbanja, pri zagrevanju, treba da uradite vežbe istezanja kvadricepsa.

- svakodnevna nežna masaža poboljšava dotok krvi u područje kolena. Kesa sa ledom na koleno može da ublaži bol.

- nakon što prestanu bolovi, od koristi su vežbe za jačanje kvadricepsa, jer one povećavaju njegovu snagu.

Lekari ponekad prepišu lekove protiv bolova; mada oni otklanjaju bol, ipak zbog toga mlada osoba može da krene ponovo sa aktivnostima i da u njima pretera, pa da opet povredi koleno, i to toliko da posle može mnogo teže da se oporavi.

OJED

SIMPTOMI – Vlažan predeo na preponama sa crvenilom od infekcije i svrabom.

UZROCI – Gljivične infekcije se najčešće pojavljuju na vlažnim delovima tela. Ovo je gljivična infekcija koja zahvata predeo spajanja vaših nogu i trupa.

Ako tokom lečenja dođe do pogroršanja infekcije (poput jačeg crvenila, otoka ili groznice), to može značiti da je prisutna bakterijska infekcija – pored postojeće gljivične.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite hranu bogatu voćem, povrćem, celim zrnima žitarica, orašastim plodovima i mahunarkama. Tokom perioda lečenja infekcija, najbolje je jesti prevashodno sirovu hranu.

- Ne konzumirati duvan, alkohol, kofein, kao ni meso i mlečne proizvode, šećere, prženu i rafinisanu hranu. Nemojte jesti ništa masno.

LEKOVITO BILJE - ljutić sadrži *berberin*, koji uništava gljivice. Može se koristiti protiv svih vrsta gljivičnih infekcija. Može se piti piće od ljutića ili da se primeni spolja. Ljutić koristite samo jednu sedmicu; posle njega pređite na neku drugu fungicidnu biljku.

- tahebo ima jako fungicidno dejstvo. Pijte 3 šolje dnevno.

- šimširika i mahonija takođe sadrže berberin.

- primenite na oboleli deo mešavinu ljutića i taheba.

- ulje od čajnog drveta je odlično za spoljnu upotrebu, ali ga nemojte piti. Primenjujte ga nekoliko puta dnevno, ili nerazblaženo ili razblaženo sa malo destilovane vode ili hladno ceđenim uljem. Može se koristiti i ekstrakt crnog oraha.

OSTALI NAČINI LEČENJA - održavajte kožu suvom i čistom. Oboleli deo tela što više izlažite vazduhu. Vaša odeća treba da bude čista.

- videti i odeljke „Kandidijaza" i „Atletsko stopalo".

OJED (intertrigo)

SIMPTOMI – Osip kože izazvan trljanjem dve susedne kožne površine (prepone, grudi, pazuh ili unutrašnji deo butina).

UZROK – Bakterije i gljivice u tim predelima mogu da se razviju i da izazovu ulceraciju. Najčešće napada žene sa viškom kilograma koje se obilno znoje ili koje pate od nekontrolisanog mokrenja. Kod dijabetičara može se razviti u sekundarnu infekciju. Najčešće se pojavljuje u predelima sa toplom klimom i tokom letnjih meseci.

PRIRODNO LEČENJE - Održavajte kožu čistom, suvom i bez trljanja. Koristite samo prirodne sapune, dezodoranse i druge produkte za kožu bez hemikalija. Možete ih kupiti u prodavnicama zdrave hrane.

Poboljšajte ishranu i opšte zdravstveno stanje. Jedite produkte od belog luka. Nemojte jesti beli šećer i rafinisanu hranu, jer oni podstiču razvoj bakterija.

Nemojte predugo sedeti u jednom položaju. Nosite laganu pamučnu odeću. Pobrinite se da odeća ne vrši trenje o kožu.

U korisno lekovito bilje spada čaj od kamilice. On umiruje kožu kada se nanosi spolja, bori se protiv bakterija i pomaže da dođe do izlečenja. Dobar je i gel od obične aloje, a ulje od čajnog drveta će ubrzati izlečenje.

OPSTRUKTIVNA BOLEST PLUĆA

SIMPTOMI – Kašalj i kijanje, stegnutost u grudima, kratkoća daha, groznica i drhtavica. Kašalj i kratkoća daha se vremenom pogoršavaju. Može se javiti astma.

UZROCI – Male mineralne čestice i gasovi se udišu u pluća, kao i određene organske materije. Vrsta i količina tih čestica određuju vrstu bolesti koja će snaći pluća. Tri glavne vrste tih materija su: ugalj (crna pluća), silicijum (silikoza) i azbest (azbestoza).

Dolazi do zapaljenja alveola u plućima. Azbest može izazvati i zadebljanje plućne maramice (dvoslojne membrane koja razdvaja pluća od grudi) i mezoteliom – vrstu raka plućne maramice.

Svake godine sve je veći broj supstanci koje mogu izazvati ovaj problem, i sve je više slučajeva sa ovom bolešću.

Fabrike hemikalija, papira, ulja i prerađivača biljaka (naročito onih koji sagorevaju ugalj) isto tako predstavljaju uzrok problema, jer zagađuju vazduh šire okoline.

PRIRODNO LEČENJE - Najvažnije je da izbegavate supstance koje vam stvaraju problem, i to morate uraditi što pre. Promenite posao. Ako je vazduh zagađen, preselite se. Jednostavno ne postoji drugog rešenja.

Videti „Hipersenzitivni pneumonitis", „Crna pluća" i „Silikoza".

OPEKOTINE

SIMPTOMI – Postoje *opekotine prvog* (crvenilo), *drugog* (crvenilo i plikovi) i *trećeg stepena* (čitava koža i deo potkožnih mišića su uništeni). U slučaju trećeg stepena odmah idite kod lekara ili hitnu službu. Još gore od toga je *četvrti stepen*, te umesto vlažnog mesa, opečeni deo tela je suv i ugljenisan.

UZROCI – Oštećenje kože i tkiva usled povrede toplotne, hemijske, električne ili radijantne (zračenja) prirode. *Opekotina prvog stepena:* obično od sunca ili vode. *Opekotina drugog stepena:* uglavnom od vrućih metalnih predmeta, kontakta sa vatrom ili težih opekotina od sunca. *Treći stepen:* opekotine od vrućih tečnosti, para iz lonca, od električne struje ili veći kontakt sa vatrom (opekotine trećeg stepena najčešće nisu bolne, jer su uništeni nervi).

PRIRODNO LEČENJE

- *Prvi stepen:* na opekotinu 2 puta dnevno nanosite mešavinu jednakih delova belog sirćeta i vode. Možete primeniti lokalno i aloju, čaj od čajnog drveta ili ulje vitamina E (iz kapsule). U bolnicama se koristi taninska kiselina za površinske opekotine koje su počele da se zalečuju. Kod kuće, sa efikasnošću može se koristiti čaj od kore belog hrasta. Primenjujte lokalnu primenu u vidu čaja i vlažne obloge.

- *Drugi stepen:* primenite ulje vitamina E ili cink-oksid. Uzmite namirnice bogate vitaminom C. Primenite aloju nakon što počne proces izlečenja.

- *Treći i četvrti stepen:* odmah idite kod lekara! Ne pokušavajte da otklonite deo odeće koji se zaglavio u opečenom delu tela. Primenite aloju nakon što počne proces izlečenja.

Ono što možete još da uradite kod opekotina jeste: Potopite obloge u vodu. Primenjujte hladnu oblogu dok ne prođe bol.

Odmah primenite hladnu vodu ili hladnu vlažnu oblogu, zbog bola i otoka. Odmah potopite taj deo tela u hladnu vodu (ne u led ili ledenu vodu!) dok ne prođe bol. Kod prvog stepena će sprečiti pojavu plikova, a kod drugog će smanjiti oštećenja. Prekrijte opekotinu da smanjite rizik od infekcije. Primenite mešavinu maslinovog ulja i sode-bikarbone. Podignite taj deo tela i držite ga van domašaja sunca. Ne bušite plikove i nikad ne stavljajte meleme ili kreme preko opekotina. Pazite na znake infekcije, mirisa, gnoja ili jakog crvenila. Korisne su hladne kašne obloge sa glinom.

Za opekotine gore od drugog stepena potrebna je ishrana sa dosta proteina i kalorija svaki dan. Povećajte unos tečnosti. Takođe su važne i namirnice bogate vitaminima A, B, C, E i F. Kalcijum i magnezijum pomažu u primeni proteina tokom izlečenja.

Od velike koristi protiv bolova jeste primena ulja vitamina E i prskanje jedno, dvo- ili troprocentnog rastvora vitamina C na svaka 2-4 sata. To ublažava bol i ubrzava izlečenje. Uzimajte namirnice bogate vitaminom C svakoga dana.

Pacijent treba što češće da diše duboko. Treba mu kiseonika kako bi opekotine zarasle.

Svež sok od aloje je odličan za brže izlečenje opekotina. Ali, njega je moguće primeniti samo ako gajite aloju, kojoj možete da isečete listove.

Izvanredan lek za opekotine je esencijalno ulje od lavande. Pomešajte 30 ml destilovane vode, leska i 25 kapi lavande. Stavite u frižider. Kasnije promućkajte i nanesite preko spreja na opekotinu. Nemojte ga koristiti ako je koža oštećena, ispucala.

Napravite smesu od ulja pšeničnih klica i meda (u blenderu pri maloj brzini). Potom dodajte listove gaveza, da bi smesa bila gušća. To primenite na opekotine, a ostatak stavite u frižider.

Uzimanje ehinacee stimuliše reakciju imunog sistema, najbolje preko tinkture **Imuno Plus**. Još od drevnih vremena, zgnječeni beli luk se primenjivao direktno na opekotine. Sok od bokvice je u širokoj upotrebi protiv opekotina.

Opekotine izazivaju brzu dehidraciju tela. Ako je reč o manjoj opekotini, dajte pacijentu da pije vode. Dodajte malo i ljute paprike u prahu ili tinkturu **Cirkulacija**, zbog šoka. Obloge sa ledenom vodom ublažavaju bol.

Ako ste se isprskali vrućom mašću ili supom, najpre otklonite uprljanu odeću. Potom sperite mast sa kože. Stavite taj deo tela u hladnu vodu. Ako je odeća prilepljena za kožu, posipajte vodu preko odeće, pa otiđite u bolnicu. Ne pokušavajte u tom slučaju da otklonite odeću sa kože! Na opekotinu ne stavljajte kreme, med ili ljuske od povrća. Ako tako uradite, vrelina će se zadržati na tom mestu. Supstance sa mašću mogu da izazovu infekciju. Ne bušite plikove. Zavoji neka budu labavi. Počnite odmah da prstima nežno pomerate okolni deo oko opekotine. Tako će koža ostati elastična i krv će se vratiti u taj deo tela.

Za otklanjanje vrućeg katrana, voska ili istopljenog plastičnog materijala primenite ledenu vodu, da bi vruća supstanca očvrsla. Ali posle toga ne sme da se primenjuje ledena voda, već samo hladna. Kod opekotina od kiselina i hemikalija primenjujte sodu-bikarbonu ili jabukovo sirće sa toplom vodom, 5 minuta jedanput dnevno. Neka deo tela sa opekotinom bude podignut, da bi se smanjio otok i pomoglo izlečenje, i neka bude malo pokriven, da ne bi došlo do bakterijske infekcije.

Sledeće hidroterapijske metode za opkeotine su korisne i opisane su u odeljku o hidroterapiji: kesa sa ledom, neutralna kupka celog tela, parna obloga i prohladna irigantna obloga. Veće opekotine mogu biti lečene dugotrajnom ili neprekidnom neutralnom kupkom. Za stare opekotine može se primeniti parafinska kupka. Ove metode su od velike pomoći kada zatrebaju.

OPEKOTINE OD SUNCA

SIMPTOMI – *Prvi stepen:* crvenilo kože i moguća slabija groznica. *Drugi stepen:* crvenilo i vodenkasti plikovi. *Treći stepen:* oštećenje potkožnih ćelija i ispuštanje tečnosti. Dolazi do osipa i oštećenja kože, putem kojih bakterije mogu da uđu i izazovu infekcije.

UZROCI – Predugo izlaganje ultraljubičastim zracima koji prvo izgore kožu, a onda i dublje delove. Oni mogu da prolaze i kroz oblake, tako da se čuvajte i tokom maglovitih dana. Opekotine od sunca su opasne. One menjaju vašu kožu i povećavaju rizik od kasnijeg nastanka raka. Mnogi lekovi iz apoteka za opekotine od sunca otklanjaju bol, ali skoro ništa ne pomažu telu da se izleči. Prirodne metode su bolje.

Prevencija. Ne izlažite se suncu tokom dužeg vremenskog perioda između 10 ujutru i 2 popodne, kada je najveća koncentracija ultraljubičastih zraka. Odbijanje svetlosti od snega, vode, metala, peska, belih površina i onih od aluminijuma mogu da pojačaju štetni efekat.

Stavite kremu za sunčanje oko 30 minuta pre nego što izađete napolje (faktor 15 ili veći). Zaštitite usne, ruke, uši i zadnji deo vrata. Ako je potrebno, ponovo je stavite nakon kupanja ili kad se oznojite (imajte na umu da ta krema sadrži supstance koje vaše telo ne bi trebalo da upije, ali je neizbežno da se to desi).

Postepeno se izlažite suncu, počinjući sa samo par minuta (nikad preko 15 minuta). Kad god je moguće, nosite neku zaštitnu odeću, kačket, a od pomoći su i dugi rukavi. Ako nosite naočare za sunce, neka budu neke koje štite vaše oči od obe vrste ultraljubičastih zraka (A i B).

PRIRODNO LEČENJE - *Drugi ili treći stepen opekotina od sunca:* Treći stepen je opasan. Idite kod lekara. Od pomoći su hidroterapijske metode. Održavajte mišiće gipkim. Jaka opekotina od sunca može da uzrokuje određenu vrstu grčenja određenog mišića.

I za drugi i za treći stepen preporučljivo je jesti hranu sa dosta proteina (soja je najbolji izvor). Mnogo tkiva mora da se popravi, jer se vaše telo napinje tokom rada. Pijte dosta tečnosti.

Prvi ili drugi stepen: Posipajte hladnu vodu preko opekotine. Lezite u prohladnu kupku.

Stavite suvu ovsenu kašu u neku kesicu i posipajte prohladnu vodu preko nje. Izbacite sadržaj iz kesice i primenite tu vodu u vidu obloga, na svaka 2-4 sata.

Masirajte oboleli deo alojom ili uljem od čajnog drveta. Gel iz unutrašnjeg dela lista aloje takođe ubrzava izlečenje opekotina dobijenih od zračenja.

Evo i drugih sugestija: mogu se koristiti kašne obloge sa glinom. U svrhu privremenog olakšanja, potopite u vodu krpu sa leskom i često je primenjujte. Za manja područja, primenjujte vatu. Nanosite i običan jogurt. Napravite smesu od kukuruznog skroba i vode, pa to primenite. Kesa sa ledom može da ublaži bol. Spavajte što više.

Pomešajte šolju obranog mleka sa 4 šolje vode (sa kockama leda u sebi). Na svakih nekoliko sati primenjujte oblogu sa ovim rastvorom tokom 15-20 minuta.

Često se primenjuje i hladan krastavac za opekotine. Isceite ga, otvorite i primenite. Primenite sirovi plavi patlidžan. Nekada se koristi koristi pri lečenju od raka kože. Primenite bokvicu. Ona sadrži *alantoin* koji leči oštećene ćelije kože.

Najviše od svega se preporučuje stavljanje ulja vitamina E (iz kapsula) na kožne opekotine.

Ne primenjujte ništa što sadrži alkohol, mineralno ulje, boje ili vosak. Ako su opekotine na nogama, podignite ih iznad ravni srca. Opečena koža će biti osetljiva narednih 3-6 meseci, te zato pazite.

OPSEDNUTOST

SIMPTOMI – Osoba često brblja ili priča besmislice i psuje. Poseduje ogromnu snagu i izdržljivost, i može izdržati nekoliko dana bez vode

i hrane. Izgleda kao da je uplašena, besna ili uznemirena, i nije je briga za sopstven izgled.

UZROCI – Učešće u nekoj spiritističkoj seansi ili hipnozi, čitanje okultne literature (npr. o veštičarenju), igranje sa „duhovnom tablicom", pohađanje „službe" u Satanističkoj crkvi, upražnjavanje joge, meditacije, akupunkture, akupresure, homeopatije, iridologije i drugih okultnih veština koje se koriste u paganskim religijama za prizivanje „bogova" (demona), učestvovanje u duhovno nezdravim i nemoralnim aktivnostima (bludničenje, gledanje pornografije, kurvarstvo, kockanje, alkoholizam, narkomanija...).

PRIRODNO LEČENJE - Prestanak sa destruktivnim i duhovno nezdravim aktivnostima, i upražnjavanje molitve i zdrave biblijske religioznosti.

ORGANSKI SINDROM MOZGA (hronični moždani sindrom)

SIMPTOMI – Loše prosuđivanje, nemogućnost rezonovanja, gubitak kratkotrajnog pamćenja, dezorijentisanost, slabe intelektualne funkcije, zanemarivanje lične higijene.

U teže simptome spadaju: halucinacije, nerazgovetan govor, nemir i uznemirenost.

UZROCI – Neuhranjenost može izazvati simptome ovog sindroma, kao i hemikalije, toksini i alergeni iz hrane.

PRIRODNO LEČENJE - Budite na zdravoj uravnoteženoj ishrani.

- ubacite u svoju ishranu dovoljno biljnih vlakana, jer začepljeno debelo crevo usporava dotok krvi do mozga.

- izbegavajte prekuvavanje i preveliku količinu kuvane hrane.

- izbegavajte alkohol, trovanje olovom i trovanje živom (koje ima u zubnim plombama).

- uradite test na toleranciju prema glukozi, da biste proverili da li je problem u dijabetesu ili hipoglikemiji.

- u korisno lekovito bilje spadaju paprika, čičak, ehinacea, beli luk, ginko.

OSIP KOŽE

SIMPTOMI – Crvenilo različite vrste na koži, sa potencijalnim ispupčenjima, ljuspama i zadebljanjima.

UZROCI – U našem savremenom društvu kožni osip može da ima mnogo uzroka: reakcija na hemikalije, sunce, vazduh, ujedi insekata, alkohol, deterdženti i trljanja.

Osip kod dece se javlja često zbog hrane, poput čokolade, kikirikija, mlečnih proizvoda, pšenice, jaja ili mesa. Procenjeno je da je 75% osipa kože kod dece uzrokovano osetljivošću na jaja, kikiriki i mleko.

PRIRODNO LEČENJE - Momentalno olakšanje od mnogih vrsta osipa dobija se nanošenjem obloge umočene i isceđene iz prohladne vode, koja se drži 10 minuta. Ponavljajte primenu kad god vam zatreba.

- još bolje je da oblogu potopite u čaj od gaveza ili kalcijumsku vodu. Da biste napravili ovu vodu, treba da uzmete kašiku isitnjenog kalcijum-glukonata (iz prodavnice zdrave hrane) i pomešati je sa šoljom vode. Jednako dobro deluje i voda sa ovsenom kašom.

- ispiranje čajom od kamilice pomaže u ublažavanju osipa. Mnoge vrste istog ublažava i kašna obloga od maslačka, štavelja i čaparala.

ORNITOZA (psitakoza, papagajska groznica)

SIMPTOMI – Malaksalost, groznica, drhtavica, gubitak apetita, i suvi kašalj koji prerasta u iskašljavanje šlajma.

UZROCI – Glavni uzroci su udisanje prašine sa perja ptica, iz njihovih kaveza ili fekalnih materija zaraženih ptica, poput papagaja, golubova i kanarinaca. Razmislite da li treba da držite papagaje ili golubove, mada postoji rizik i od drugih ptica.

Bolest liči na „atipičnu pneumoniju (upalu pluća)". Kada se prvo pojavi, često se pogrešno dijagnostikuje kao grip, legionarska bolest ili Ku-groznica. Jedino analiza krvi može dati ispravnu dijagnozu, mada je ponekad dovoljno proveriti da li je osoba bila u čestom kontaktu sa pticama.

PRIRODNO LEČENJE – Pozovite lekara. Tokom terapije obavezan je odmor u krevetu. Ako se ne leči, može imati smrtan ishod.

OSIP IZAZVAN LEKOVIMA

SIMPTOMI – Brojne različite vrste osipa. Pojedini liče na druga oboljenja. Ipak, kod većine se javljaju izdignuća kože po celom telu. Može biti prisutan jak svrab i ponekad otežano disanje. Ili se desi da osoba kolabira i da se mora odvesti u bolnicu.

UZROCI – Medicinski lekovi često izazivaju osip po celom telu, jer ono želi da se brzo otarasi otrova iz njih. Zato se u pojedinim slučajevima oni izbacuju preko kože, dok kod drugih preko bubrega, kada se mogu javiti oboljenja istih.

Lekovi koji najčešće izazivaju osip jesu antibiotici, poput penicilina. Takvi osipi obično se pojave nekoliko dana nakon što je lek uzet, ali se ponekad i ne pojave dok se ne prestane sa uzimanjem istog. Osip može da ne nestane sedmicama nakon što se prestalo sa uzimanjem leka.

PRIRODNI LEKOVI - Ako dobijete osip odmah nakon što ste uzeli lek, lekar će vam reći da odmah prestanete sa uzimanjem tog leka. Moguće je da je uzrok uzimanje dva ili više medicinska leka istovremeno.

- obavestite svog lekara o svojim problemima sa određenim lekovima. Ako neki lek kod vas izaziva ozbiljne fizičke probleme, mogli biste na njemu da imate nekakvu etiketu o upozorenju za taj lek.

- videti i odeljak „Multiformni eritem".

OSTEOARTRITIS

SIMPTOMI – Jutarnja ukočenost zglobova je često prvi simptom. Kasnije se javlja bol pri pokretu zgloba, koji se pogoršava nastavkom aktivnosti, a smanjuje odmorom. Upale uglavno nema.

Bol i osetljivost koji se pogoršavaju nastavkom aktivnosti, a smanjuju odmorom; otok zgloba, kratkotrajna ukočenost nakon perioda neaktivnosti, ograničeni pokreti zgloba, uvećani i zgrčeni zglobovi prstiju na rukama ako su šake obolele, pucketanje pri pokretu bolnog zgloba.

UZROCI – Osteoartritis je degenerativno oboljenje zglobova i predstavlja najučestaliji oblik artritisa, naročito kod starijih ljudi. Kod ljudi ispod 45 godina češća je pojava kod muškaraca, a kod onih starijih od 45 godina, 10 puta je češća pojava kod žena nego kod muškaraca.

Dolazi do postepene degeneracije hrskavice koja prekriva krajeve kosti i zglobove. Najčešće napada šake i zglobove koji podnose teret (poput kolena i kukova), tj. zglobove koji su oštećeni ponavljanim napornim atkivnostima ili ponavljanim manjim povredama.

PRIRODNO LEČENJE – Za kompletnu listu prirodnih lekova videti poglavlje „Artritis".

OSTEOPOROZA (krte kosti)

SIMPTOMI – Bol u kostima (naročito u kuku i leđima), deformiteti (poput grbe u gornjem delu leđa), povijenost i skupljanje ramena, povećan rizik od preloma i smanjenje telesne visine. Da li vam se čini da vam je odeća koju ste nosili veća nego obično? Nažalost, simptomi se često teže primete sve dok kosti ne postanu veoma slabe.

Prisutan je bol u donjem delu leđa, gubitak na visini (do nekoliko centimetara), pogrbljeno telo, i veća mogućnost preloma, naročito kuka.

UZROCI – Osteoporoza predstavlja smanjenje koštane mase u celom telu, tako da kosti postaju lomljive i krte, i bivaju sve slabije, tj. tanje, usled sporijeg procesa formiranja koštanih ćelija, a ubrzane reapsorpcije kostiju. To znači da telo uklanja kalcijum i druge minerale iz kostiju da bi ga iskoristilo negde drugde u telu.

Mlađe žene treba da se paze: istraživanja pokazuju da proces osteoporoze počinje mnogo pre menopauze. (Međutim, definitivno je da se gubitak koštane mase nakon menopauze ubrzava, usled pada u nivou estrogena.)

Ljudi sa jakim i gušćim kostima manje su skloni osteoporozi u kasnijoj dobi života, pošto već imaju dobro osiguranu strukturu kostiju.

Glavni uzrok problema je u nedovoljnom unosu kalcijuma tokom višegodišnejg perioda, dok u ostale uzroke spadaju: nemogućnost apsorpcije kalcijuma, nervanoteža u odnosu kalcijuma i fosfora (previše fosfora u ishrani), nedostatak fizičke aktivnosti ili nedostatak određenih vrsta hormona, kao i: zakasneli pubertet, rana menopauza (prirodno ili veštački izazvana), hronično oboljenje jetre ili bubrega, i dugotrajna upotreba antikoagulanata, kortikosteroida ili lekova protiv napada. Pušenje je odličan način ako želite da naškodite svojim kostima.

Prelom u kičmi često nastaje kao posledica gubitka koštane mase, što dovodi do smanjenja visine i gužvanja nerava, a što dalje izaziva bol. Moguće je oštećenje nerava. Starije žene dobiju često grbu u gornjem delu leđa.

Osteoproza može dovesti i do labavljenja zuba, koji zato mogu da ispadnu, pošto su vilične kosti oslabile.

Postoje dve vrste ovog oboljenja:

Osteoporoza tip I, za koju se smatra da je izazivaju hormonalne promene, naročito gubitak estrogena.

Osteoporoza tip II, čiji je uzrok u ishrani (nedostatak kalcijuma, vitamina D, i ostalog), lošoj apsorpciji i unosu hrane koja remeti istu.

PRIRODNO LEČENJE - Spavajte na tvrdom krevetu, da bi leđa imala potporu.

- nemojte dizati težak teret. Ako već morate, onda radite to oprezno i pravilno.

- nemojte se zamarati.

- pregledajte kuću i dvorište, pa ih uredite tako da ne bude mogućnosti da se na nekom mestu spotaknete (osvetljenost, tepisi, nasloni na stepeništu, itd).

- jedite hranu koja je bogata vitaminima i mineralima koji su dobri za kosti.

- pritiskanjem tela izgrađuju se kosti. Radi se o maserskoj tehnici zvanoj „tapkanje", pošto se blago tapka po telu; to je slično stimulaciji koju kosti dobijaju od fizičke aktivnosti. Sastavite prste tako da ne bude prostora između njih (kao kada hoćete da zamahnete pri plivanju); zatim, savijte dlan i prste tako da šake budu u obliku čaše; a onda, vrhovima prstiju i donjim delom dlanova veoma blago tapkajte po kukovima, rebrima i (jednu pa drugu) podlakticu. To su tri dela tela koje osteoporoza najčešće napada.

- videti poglavlje „Jačanje kostiju" za mnogo više informacija.

- videti i poglavlje „Rahitis", pasus o osteomalaciji, koja je meša sa osteoporozom.

OSTEOMALACIJA (rahitis kod odraslih)

SIMPTOMI – Bolne i osetljive kosti, najčešće rebara, kuka i nogu. Teškoće pri penjanju uz stepenice i ustajanja iz čučećeg položaja, i prelomi kostiju kod manjih povreda.

UZROCI – Vrsta rahitisa koja zahvata odrasle. Sve što se odnosi na rahitis kod dece, važi i za ovaj rahitis, zvan i „osteomalacija".

Osteomalaciju uzrokuju oboljenje ili defekt bubrega, nedostatak kalcijuma ili vitamina D, ili nemogućnost iskorišćavanja vitamina D. Može se javiti i kod onih koji se dovoljno ne izlažu suncu ili oni čije telo ima toliko malo masti da ne može da proizvede žuč potrebnu za upijanje vitamina D iz hrane.

Pored toga, sledeći poremećaji ometaju apsorpciju hranljivih sastojaka: astma, bronhitis, oboljenja debelog creva, veće alergije, kao i operacija creva i lekovi protiv epilepsije.

- pogledati poglavlje „Rahitis" za informacije o lečenju osteomalacije. Videti i poglavlje „Jačanje kostiju" za dodatne podatke.

OSTEOFITI (koštane izrasline)

SIMPTOMI – Moguć bol na mestu gde izgleda da kost izlazi van svog mesta. Takve izrasline na petama mogu izazivati veliki bol po prvom koraku nakon ustajanja ili nakon dužeg sedenja.

UZROCI – Reč je o koštanoj izraslini. Najčešće se javlja na peti, gde kost pomalo iskače i ponekad udara o nešto drugo, pa izaziva bol.

Ti osteofiti mogu da dovedu i do nastanka malih bolnih tumora na kraju nekih od nerava na tom delu tela.

Ljudi koji imaju ove probleme sa petama uglavnom su ili gojazni ili malo stariji, ali su česta pojava i kod onih sa artritisom. U ostale uzroke spadaju: kostobolja, lupus, predugo hodanje ili stajanje.

Ako se bol oseti na nekon neobičnom ispupčenom delu tela, rendgen bi mogao da potvrdi da li je reč o artritisu, prelomu, izraslini ili možda primarnoj metastazi raka kostiju.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte namirnice bogate vitaminom C zbog rada creva, zajedno sa vitaminom E i magnezijumom.

- bromelain iz svežeg ananasa pomaže da se ublaži bol. Isti efekat ima i kurkuma. Nemojte koristiti ananas iz konzerve ili njegov sok, jer isti sadrži aluminijum.

- od koristi je post sa sirovom hranom 1-2 sedmice.

- nemojte konzumirati meso, kafu, beli šećer i alkohol, jer oni remete ravnotežu u mineralima, te time usporavaju izlečenje.

OSTALO - Za koštane izrasline primenjujte toplu i hladnu kupku stopala. Trljanje tabana ledom pomaže da se privuče krv na to mesto koja doprinosi izlečenju. Rano ujutru ustanite i prošetajte bosi po mokroj travi, a onda se vratite u kuću i obrišite noge; pobrinite se da vam se ugreju stopala posle toga.

- neudobna obuća pogoršava stanje. Nosite uloške za pete. Možete ubaciti i jastučiće za pete, da biste ublažili bol.

- izbegavajte hodanje po tvrdim površinama.

- šetnju ili džoging zamenite vožnjom bicikle ili plivanjem, kao fizičku aktivnost. Radite vežbe istezanja. Od pomoći može biti i duboka masaža oko bolnog predela tela.

OTEKLE ŽLEZDE (limfodenitis)

SIMPTOMI - Generalno se odnosi na oticanje limfnih žlezda na grlu, na vratu, ali se može odnositi i na oticanje bilo kojih limfnih žlezda, poput onih pod pazuhom ili u preponama. Moguće prisustvo vreline, osetljivosti, crvenila kože i groznice.

UZROCI - Limfni sistem služi za uklanjanje raznih vrsta infekcija iz tela, s tim da te infekcije mogu zahvatati i same limfne žlezde. To može biti neka lokalizovana infekcija, a može biti i samo simptom mnogo opasnije bolesti (poput malih boginja, ovčijih boginja, mononukleoze, tuberkuloze, sifilisa, leukemije ili raka).

PRIRODNO LEČENJE - Infekcija treba da se prevupredi postom na cađenim sokovima, odmaranjem u krevetu, pažljivom ishranom, pražnjenjem creva i izbegavanjem nezdrave hrane i pića.

- od značaja su vitamini A, B i C.

- protiv otoka primenite čaj od jedne ili više od sledećih biljaka: gavez, bokvica, jabukovo sirće i leska. Od pomoći su kašne obloge od šargarepe, ricinusovog ulja, losion od lavande i voda od lavande, kao i čaj od peršuna ili ispljeskana kašna obloga od peršuna. Mada je leska odlična za ovu svrhu, postoji i drugo bilje koje može biti od pomoći.

- đumbir je dobar protiv raznih vrsta otoka, uključujući i oticanje limfnih žlezda. Uzimajte oko 60 g dnevno; rezultati treba da budu vidljivi nakon 30 dana. Trudnice ne treba da ga uzimaju. Takođe, na oteknuti deo tela može da se stavlja i 2 dela kurkume i 1 deo soli.

- uzimajte ananas. On sadrži proteolitički enzim *bromelain*.

- još jedna dobra obloga jeste obloga od 60 g divizme, 15 g isitnjene lobelije i 1 kašičice ljute paprike. Stavite da se krčka u 2 litra jabukovog sirćeta, prekrijte na 15 minuta, iscedite, pa primenite kada seohladi.

- pogledajte poglavlje „Tonzilitis", o još jednoj bolesti limfnog sistema koja napada krajnike kod dece. Pogledati poglavlje o groznici, kao i druga poglavlja o limfnom sistemu.

OTOK

SIMPTOMI – Otok se može pojaviti na različitim delovima tela.

UZROCI – Modrice, uganuća, infekcije, artritis ili edem.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte bromelain (proteolitički enzim iz svežeg ananasa), ili u obliku svežeg soka od ananasa. Bromelain blokira produkciju kinina – jedinjenja koja se stvaraju tokom zapaljenja koje uzrokuje otok i bol.

Napravite čaj od kamilice, gaveza, kore belog hrasta, crnog pelina, mirođije ili vranilove trave. Pijte ga i primenjujte na otok.

Kontrastna kupka ili tuš može da pomogne. Primena samo hladne vode isto čini. Pomaže i kašna obloga od sirovog krompira.

Stavite ledeni okvratnik (kesu sa ledom) preko obolelog dela tela.

Za otok izazvan artritisom stavite đumbir na njega. Đumbir je bolji u ublažavanju artritičnog otoka, bola i stvrdnutosti od nesteroidnih antiinflamatornih lekova.

Arniku (planinska bela rada) često upotrebljavaju sportski lekari za ublažavanje otoka. Kinezi vekovima koriste čaj od kukuruzne svile za smanjivanje otoka. Maslačak će, poput kukuruzne svile, da otkloni višak tečnosti iz otoka.

OČI - žute

SIMPTOMI – Beli deo očiju (beonjača) žućkaste je boje.

UZROCI – Došlo je do blokade u sistemu žučnog kanala, uzrokovanog kamenom u žuči, tumorom ili hepatitisom. Može doći i do uništenja crvenih krvnih zrnaca.

Ljudi koji piju mnogo soka od šargarepe dobiće žućkast ten kože (koji nimalo nije opasan), ali njihove beonjače neće biti žute (što je znak žutice).

PRIRODNO LEČENJE - Mora se pronaći i izlečiti uzrok problema. Pri lečenju žutice potrebno je izlagati se ultraljubičastom svetlu, kako bi se pojačalo izlučivanje i čišćenje jetre. Tri dana pijte sok od jabuka, posle čega ide i kašika maslinovog ulja i šolja soka od limuna. Uzimajte i namirnice bogate vitaminima A, C i E. Ova velika količina maslinovog ulja proširuje žučne kanale, pa se kamen lakše izbacuje.

- Videti odeljak „Žutica".

OČI - modrice

SIMPTOMI – Predeo oko oka je crne boje, usled nekog udarca.

UZROCI – Krv se gomila u tom predelu u cilju bržeg izlečenja.

PRIRODNO LEČENJE - Treneri boksa imaju stalno problema sa ovim, kod svojih boksera. Oni primenjuju veoma hladno parče gvožđa (liče na male eksere za gume) na oboleli deo. Tako se smanjuje otok. Može da se nekoliko minuta drži i čista, hladna konzerva na obraz (ali ne preko oka). Nemojte ni u kom slučaju pritiskati oko. Za smanjenje otoka možete primeniti hladne obloge.

- ne uzimajte aspirin, jer je on antikoagulant, što znači da se krv neće dobro zgrušati, već će krvarenje trajati duže.

- ne duvajte iz nosa! Ako ste dobili jak udarac, mogli bi da vam prsnu krvni sudovi ispod kože na mnogo većem području! Ponekad dođe i do povrede orbitalne kosti, tako da duvanjem iz nosa može se istisnuti vazduh iz sinusa pored te kosti. Vazduh ide pod kožu, te nastaje još veći otok očnih kapaka. Tako se povećava rizik od infekcije.

- uvek postoji opasnost od unutrašnjeg krvarenja, pa možda bi bilo dobro da posetite oftalmologa.

OČI - naprezanje

SIMPTOMI – Da biste nešto videli, morate da naprežete oči. Nakon određenog vremena osetićete kako se stvarno naprežete.

UZROCI I LEČENjE – Umor, loša ishrana, previše rada, lekovi, zagađen vazduh, život u gradu. Većina stvari koje podrazumeva savremen način života ima lošeg uticaja na oči.

PRIRODNO LEČENJE - Da li je prostorija u kojoj radite i naprežete oči dovoljno osvetljena?

- trepereća svetla zamaraju oči. Probajte da ne provodite previše vremena za kompjuterom bez pauza i nemojte predugo gledati televiziju, jer to šteti vašim očima. Neka ekran bude malo zatamnjen ili stavite neki providan materijal ispred njega.

- što češće zatvarajte oči i odmarajte ih po malo. Radite „dlanovanje", to jest, prekrijte oči svojim dlanovima. Tako nikakva svetlost ne dopire do vas i oči se nakratko odmore.

- trepćite što više. Svaki treptaj čisti i osvežava oči.

- nemojte naprezati oči. Neka budu opuštene sve vreme. Ako ne možete jasno videti neki objekat, onda gledajte opušteno u njega, iako je nejasan.

- naočare za sunce nekim ljudima pomažu, dok kod nekih izazivaju naprezanje očiju.

- najgore je čitati uveče ili bilo šta raditi što uključuje intenzivan rad očiju, jer tada nema dnevne svetlosti.

- obezbedite dovoljno jako osvetljenje. Koristite samo svetlo koje ne blješti, i postavite ga tako da se ne odbija od papira ispred vas u vaše oči.

- povremeno gledajte u daljinu

- 30 minuta pre spavanja izađite napolje, prošetajte se, opustite se, dišite duboko i nemojte ništa više čitati pre spavanja.

- dobro se odmorite tokom noći.

- možda su vam potrebne naočare za čitanje. Ako imate samo problema sa kratkovidošću, možete kupiti naočare za čitanje u lokalnoj apoteci za mali novac. Uvek birajte najslabije naočare, koje najmanje uveličavaju.

- pročitajte i druge odeljke vezano za probleme sa očima.

OČI - naprezanje pred kompjuterom

SIMPTOMI – Umorne, suve oči ili peckanje očiju, nakon višesatnog rada pred kompjuterskim monitorom (ekranom).

UZROCI – Postoje načini da radite za kompjuterom, a da ne oštetite vid. Evo nekoliko sugestija kako da ih zaštitite tokom rada na kompjuteru:

PRIRODNO LEČENJE - Neka ekran bude udaljen od vas najmanje pola metra.

- postavite ekran tako da bude pod uglom od 10-15 stepeni (oko jedne trećine ugla od 45 stepeni) u odnosu na tačku posmatranja.

- ne radite ispred ekrana koji je nejasan, zamagljen ili treperi. Nađite uzrok kvara i rešite ga ili pozovite stručnjaka. Treperenje može izazvati fen koji je blizu kompjutera. Sklonite ga odatle.

- smanjite odsjaj. Nemojte držati svetiljke iznad glave ili nemojte da se svetlost sa prozora odbija od vašeg ekrana.

- trepćite što više, kako se vaše oči ne bi sušile.

- probajte da papire za rad stavite pod uglom, na skoro istu visinu na kojoj je ekran, i skoro istoj udaljenosti od očiju.

- povremeno čistite ekran od prašine. Statični elektricitet je skuplja na njemu.

- na svakih sat vremena napravite pauzu od 5-10 minuta.

OČI - naslage mukuza

SIMPTOMI – Oko je ispunjeno nekom sluzavom tečnošću.

UZROCI – Uzrok može biti kombinacija nezdrave ishrane, loših radnih uslova i infekcije koja se prenosi vazduhom.

PRIRODNO LEČENJE - Poboljšajte ishranu. Odmarajte se redovno. Radite u čistoj sredini u kojoj nema mnogo prašine.

- isperite oči čajem od korena ljutića. Trudnice ne smeju da ga koriste u većim količinama.

OČI - podočnjaci, podbulost

SIMPTOMI – Mali predeo ispod oba oka je malo natečen. Izgleda kao da se dve kesice nalaze ispod očiju.

UZROCI – Jetra i/ili bubrezi previše rade ili nisu dovoljno ishranjeni.

PRIRODNO LEČENJE - Nemojte konzumirati alkohol i duvan.

- smajite unos soli. Izbegavajte mononatrijumglutamat (MSG) izbegavanjem rafinisanih proizvoda.

- poboljšajte svoju ishranu, jedite sveže voće, povrće, žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke.

- masna, prerađena i brza hrana možda izgleda lepo i lako se sprema. Ali njen nedostatk hranljivih materija iscrpljuje telo.

- proizvodi sa kofeinom samo još više umaraju već umornog čoveka. Umesto toga, odmorite se noću onoliko koliko treba.

- nemojte raditi ništa što iziskuje naginjanje, jer se tako opterećuje predeo ispod očiju. Spavajte na leđima.

- nanesite oblogu sa kockama leda na oboleli deo.

OČI - razni problemi

SIMPTOMI – Može doći do raznih problema (zamagljen vid, otok, crvene tačkice, zatamnjeni krugovi, suvoća, dvostruko viđenje, svrab, čvorići na kapcima, crvenilo...).

Za određene probleme potreban je stručnjak, ali za većinu postoje opšte metode koje pomažu.

PRIRODNO LEČENJE – Oči i mozak koriste dosta kiseonika. Pobrinite se da ga dobijete u dovoljnim količinama.

Ishrana. Pijte sok od šargarepe, celera, cvekle i peršuna. Možda vam bude bio potreban kratak post na sokovima od povrća.

- cink je važan kao mineral, te treba da bude deo vaše ishrane. Vitamini A, B kompleksa, B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, C, E i selen su takođe važni. Jedite namirnice bogate ovim mineralima i vitaminima. Svakog dana jedite svežeg zeleniša. Ne može se opisati kolika je važnost vitamina A i provitamina A, kao i B-karotena za oči. Jedite svežeg zelenog i žutog povrća zbog karotenoida.

- dva puta sedmično pijte vodu sa limunom umesto doručka. Tako se čisti jetra i pomaže očima.

- za zamagljeni vid jedite osušene, nezrele maline.

- nemojte se prejedati. Vežbajte što više i odmarajte se.

Izbegavati. Loša ishrana začepljuje male arterije, kao one koje se nalaze kod očiju. Postepeno zatvaranje vena koje idu ka očima može dovesti do slepila. Mali krvni sudovi u očima bivaju blokirani usled ateroskleroze, koja je posledica ishrane bogate mastima i holesterolom.

- nemojte jesti nikakvu prženu hranu. Slobodni radikali iz te masne hrane oštećuju i oči i druge organe. Izbegavajte meso, jaja, prerađene proizvode od belog brašna, šećer, mlečne proizvode, kafu, čokoladu i alkohol.

- nemojte piti tečnost pred spavanje. Izbegavajte so. Nemojte pušiti i izbegavajte da budete u društvu sa pušačima. I nikotin i šećer i kofein štete očima.

- margarin i biljne masti nisu dobre za oči.

- brojne vrste lekova nisu dobre za oči pa ih treba izbegavati, ako je moguće.

- budite veoma oprezni pri nošenju kontaktnih sočiva. Ona sprečavaju dotok vazduha do očne jabučice. Može doći do infekcija. Ako stoje više od 24 sata, može doći do velikih problema. Istraživanja pokazuju da se ovo odnosi i na kontaktna sočiva koja se nose preko dana i ona koja se duže nose.

Lekovito bilje. Vidac je najbolja biljka za očne probleme, i koristi se u ovu vsrhu više od 2.000 godina. Dodajte jednu kašičicu ove biljke u šolju kipuće vode, procedite i ostavite da se ohladi. Primenjujte svež, ohlađen čaj za svakodnevno ispiranje očiju. Tako se ojačavaju oči i ublažavaju ili otklanjaju brojni problemi sa očima.

- čaj od ljutića ili maline takođe pomaže očima.

- istraživanja su pokazala da borovnica sadrži flavonoide koji poboljšavaju cirkulaciju očiju i formiraju rodopsin.

- čaj od listova i cvetova hajdučke trave za ispiranje očiju može da pomogne. Isti učinak ima i sok od aloje.

- pijte jak čaj od boražine, radi jačanja očiju, i jedite njene mlade listove u salati.

- stavite pola kašičice praha komorača (pravi se od zdrobljenog, izblendiranog semenja komorača) u 75 ml čiste hladne vode. Iscedite i primenite na oči kada imate problema sa njima.

- Stari Grci su koristili sok od svežeg kupusa, sa malo meda, u slučaju bola, zapaljenja, vlažnih ili vodenastih očiju. Dodavali su majčinu dušicu hrani u slučaju zamagljenja vida.

- kod dece sa vodenastim očima svakih pola sata ih perite čistom toplom vodom. Izgnječite listove kupusa dok ne postanu kaša, pa primenite na zatvorene oči. Nekoliko dana će biti više vode u očima, ali će brzo doći do izlečenja.

- kod zapaljenja očiju primenite vidac sa vodom ili čaj od mišjakinje.

- primenite obloge sa leskom na zatvorene oči, za ublažavanje crvenila, bola, napregnutosti ili zapaljenja oka.

- primenite oblogu sa čajem od vratića, u slučaju zapaljenja oka ili čmička.

- ako vidite zatamnjena mesta na dnu vidnog polja, smanjite intenzitet rada, više spavajte i pijte više tečnosti. Možda ste prebrzo izgubili na telesnoj težini. Uzrok može biti nedostatk gvožđa, slab rad jetre ili bubrega, ili hronične alergije. Stavite vlažne kesice čaja od kamilice na zatvorene oči.

- čaj od ljutića se može piti kod problema sa očima.

- tonik za rešavanje problema sa lošim vidom: Pomešajte jednake delove biljke vidac, korena ljutića, korena močvarne trave i listova maline, sa malo ljute paprike. Ne stavljajte to na oči, već svakog dana uzimajte u vidu 2-4 kapsule sa isitnjenim biljkama. Kod akutnih stanja uzimajte 2-3 kapsule 3 puta dnevno. Glavni efekat imaju vidac i ljutić. Ostale biljke su antibiotici, astringenti i stimulanti. Time se sprečava pojava katarakte i ublažava zapaljenje, peckanje i suzenje očiju, kao i preosetljivost na svetlost.

- tinktura **Oči** je jedan od najboljih preparata za rešavanje problema sa očima jer ispira oko i pojačava cirkulaciju.

Ostalo. Držite vlažnu oblogu, potopljenu u ledenoj vodi, na oči 15 minuta 1-2 puta dnevno. Mogu se staviti i hladne kriške krastavca na zatvorene oči. To će dovesti lekovitu krv do očiju i ojačaće ih. Dobro je ovo primeniti i kod konjunktivitisa, opekotina od sunca i naprezanja očiju.

- na oči opečene od sunca stavljajte hladne obloge.

- radite dlanovanje, da biste odmorili oči. Stavite dlan leve ruke na levo, a dlan desne ruke na desno oko. Oba oka treba da budu pokrivena, ali da ih ništa ne dodiruje. Tako se ona odmaraju po malo. Radite ovo nekoliko puta dnevno, po 10 sekundi.

- videti „Naprezanje očiju" i druge odeljke o očima.

OČI - svrab

SIMPTOMI – Oči su izmorene i svrbe.

UZROCI – Nerviranje, loša ishrana, nedostatak odmora, zabrinutost, naprezanje očiju ili nelečenje određenih problema sa očima.

PRIRODNO LEČENJE - Nemojte previše raditi ili se prejedati. Jedite hranu bogatu hranljivim sastojcima. Dobro se odmorite noću.

- u ishranu uključite sve vitamine B kompleksa, a naročito B_6. Obavezno unosite odgovarajuću količniu kalcijuma.

- ne naprežite oči.

- vidac je dobra biljka za oči.

- ne trljajte oči. Protiv svraba primenite tople ili prohladne obloge na zatvorene oči.

- nemojte deliti sa drugima papirne i platnene maramice, kao ni peškire.

- nemojte stavljati krpu preko očiju koje svrbe, jer se tako bakterije mogu namnožiti i stvoriti još veći problem.

OČI - crvene, „krvave"

SIMPTOMI – Crvene linije po beonjači.

UZROCI – Beonjača je spoljni, beli deo očne jabučice. Na njenoj površini se nalaze sitni krvni sudovi, koji mogu postati prenatrpani krvlju usled nedostatka kiseonika. Uzroci mogu biti: naprezanje očiju, umor, prašina, alergija na polen, jaka sunčeva svetlost, duvanski dim, druge vrste iritanata, preteran rad i ostajanje do kasno uveče. Ako imate krvave oči, to može značiti da su vam krvni sudovi krhki svuda po telu. Uzrok toga je možda visok krvni pritisak ili nedostatak određenih vitamina i aminokiselina.

Ljudi stariji od 40 godina često imaju ovaj problem. Ali ako to duže potraje ili ste mlađi, trebalo bi mu više pažnje posvetiti.

PRIRODNO LEČENJE - Poboljšajte ishranu; uzimajte namirnice bogate vitaminima A, B_2, B_6 i tri aminokisleine (lizin, histidin i fenilalanin).

- više se odmarajte noću i češće uzimajte pauze tokom dana.

- ne koristite „kapi" iz apoteke. One sadrže jedan agens koji sužava krvne sudove, zbog čega vaša beonjača može postati belja, a da se problem uopšte nije rešio. Ako se kapi ne uzimaju nekoliko sati, crvenilo je obično više izraženo posle toga.

- nanesite vlažnu prohladnu oblogu na zatvorene oči. Hladna obloga će prirodnim putem suziti krvne sudove, dok vlaga godi očima.

- obavezno pijte dosta vode, tako da imate dovoljnu količinu tečnosti u suznim kanalima.

- ako vam oči budu crvene ujutru kada se probudite, možda imate manju infekciju kapaka. Uveče pre spavanja perite oči toplom vodom.

- svaki problem sa očima treba shvatiti ozbiljno. Infekcija se može lečiti sa malom količinom borne kiseline pomešane sa sterilisanom vodom.

- u korisno lekovito bilje spadaju: vidac, komorač i različak. Vidac ima izvanredno dejstvo kod mnogih oboljenja oka.

PALPITACIJE (preskakanje srca)

SIMPTOMI – Abnormalno brzi ili nepravilni otkucaji srca.

UZROCI – Najčešći uzrok su stimulansi, poput kofeina (kafa, čaj, kola), nikotin i zabrinutost. Mogu se javiti kao neželjeni efekat određenih lekova ili usled srčanog poremećaja. Moguć uzrok je hipertireoidizam i predoziranje lekom protiv hopotireoidizma.

PRIRODNO LEČENJE - Pijte čaj od kore divlje trešnje ili u čaj dodajte sirup od divlje trešnje, da biste umirili palpitacije usled nervoze. Ovaj čaj pomaže i kod grčevitog kašlja.

Sok od limuna sa vodom ima sedativno dejstvo i isto umiruje palpitacije usled nervoze.

Dobri su i: anđelika, boražina, ljuta paprika, ljutić, ranilist, odoljen i verbena.

Evo još jedne biljne formule za nervozu srca: pomešajte jednake delove korena odoljena, cvetova lavande, kamilice i komorača. Dve kašičice toga kuvajte u pola šolje kipuće vode. Uzimajte 1-1,5 šolje dnevno u povećim gutljajima.

Pogledati poglavlja „Srčani napad"; „Srčani problemi", „Arterioskleroza" i „Hipertenzija".

PAMĆENJE - gubitak, zaboravnost

SIMPTOMI – Uvideli ste da prečesto zaboravljate stvari.

UZROCI – Ljudi se plaše problema sa pamćenjem, jer to može biti početni znak Alchajmerove bolesti. Ona se obično javlja u '40-godinama i česta je kod starijih osoba, tako da ljudi i treba da budu zabrinuti.

Dve stvari treba naglasiti: ponekad, problemi sa pamćenjem se ne moraju odnositi baš na Alchajmerovu bolest; i drugo, memoriju je moguće očuvati u dobrom stanju i u dubokoj starosti.

Faktori koji doprinose slabljenu pamćenja su: alkohol, kandidijaza, stres, alergije, problemi sa tiroidnom žlezdom, hipoglikemija, dijabetes i slaba cirkulacija. Ostali faktori su ispod navedeni.

- gubitak pamćenja može biti uzrokovan i senilnom demencijom, Korsakovljevim sindromom, Alchajmerovom bolešću i alkoholizmom.

PRIRODNO LEČENJE – Izbegavajte gore opisane probleme.

ISHRANA - Budite na zdravoj uravnoteženoj ishrani, a izbacite svu brzu, prerađenu i prženu hranu. Dobra hrana je potrebna za ishranjivanje mozga.

- gubitku pamćenja doprinose nedostaci hranljivih sastojaka, naročito vitamina B kompleksa i aminokiselina. Proteine unosite preko braon pirinča, prosa, oraha, soje i žitarica u celom zrnu, a ne preko mesa.

- održavajte normalan nivo šećera u krvi konzumiranjem složenih ugljenih hidrata (žitarice i hleb umesto hrane koja sadrži šećer) za obroke. I nemojte jesti ništa između obroka.

- izbegavajte hranu sa mnogo masti i holesterola, pošto oboje usporavaju protok krvi do mozga.

- izbegavajte slobodne radikalne u hrani, jer oni jako oštećuju pamćenje. Pogledajte u vezi s tim poglavlje „Antioksidansi".

- izbegavajte rafinisane šećere, jer oni umanjuju sposobnosti mozga.

- kod nekih ljudi mlečni i pšenični proizvodi slabe pamćenje. Probajte da ih ne konzumirate mesec dana, da biste videli da li ima nekih poboljšanja.

- pijte dovoljnu količinu vode. Dobro se odmarajte noću i redovno budite fizički aktivni.

- prestanite sa upotrebom alkohola, droga, kofeina i duvana. Alkohol efikasno uništava mozak.

LEKOVITO BILJE - Ginko povećava protok krvi do mozga. Najbolji je u vidu tinkture **Mozak**. U ostalo korisno bilje spadaju: ginseng, anis i plava stanićarka.

POBOLJŠANJE PAMĆENJA – Evo nekoliko sugestija kako da bolje pamtite:

- stav prema pamćenju nečega, je važan. Što smo stariji, imamo sve manju želju da nešto pamtimo i učimo.

- obratite posebnu pažnju na ono što treba da upamtite, pošto su ljudi ponekad previše zauzeti ili lenji da to učine.

- odličan način da se upamti nešto jeste da se to naglas izgovori, jer tako i izgovarate i čujete ono što treba da upamtite. Još ako zapišete, onda to i vidite i izgovarate i čujete.

- jednako dobar način za pamćenje nečega (ili kada podučavate decu) jeste da se izgovori nekoliko puta. Izgovaranje, slušanje i ponavljanje su odlični načini za učenje tablice množenja i sličnih stvari.

Evo nekoliko dodatnih sugestija:

- napravite listu stvari koje treba da zapamtite i rasporedite ih u logične grupe, pa ćete moći lakše da zapamtite i važnije i manje važne stvari.

- kada ostavite svoje naočare na mesto gde ih obično ne stavljate, dobro se zagledajte u njih i razmisljajte malo o tome.

- kada parkirate auto na neko mesto, izgovorite (naglas) tačno mesto njegove lokacije, da biste znali gde posle da se vratite.

- kada želite da upamtite nečije ime, zagledajte se u njegovo lice dok izgovarate ili mislite o njegovom/njenom imenu.

- pri pamćenju brojeva, pokušajte da ih složite u određene grupe. Na primer, broj 6872509 upamtite kao 687 - 2509.

- kada treba da zapamtite neku novu reč (ili njeno spelovanje), naučite prvo njeno značenje i učinite da postane deo vašeg svakodnevnog govora, ili je zapišite nekoliko puta.

- novu reč povežite sa nekom sličnom poznatom rečju ili predmetom.

- odaberite samo najvažnije stvari koje treba da upamtite, a na ostale ne obraćajte pažnju.

- ispitujte sami sebe o onome što treba da upamtite pre nego što dođe pravo vreme da upotrebite to znanje.

- izbegavajte stres, jer kada ste napeti ili puni obaveza, teže ćete moći da upamtite stvari.

- naravno, možete i samo zapisivati stvari na papir. Pojedini ljudi, kada im se žuri, zapišu nešto na dlanu ruke.

- i naravno, jedite zdravu hranu, ne brzu, izlažite se svežem vazduhu, budite fizički aktivni svakog dana, i dobro se odmorite noću.

- ginko je najbolja pojedinačna biljka za poboljšanje pamćenja i očuvanje moždane moći. Preporučujemo ga preko tinkture **Mozak**. Ginseng i ulje od divizme takođe poboljšavaju funkcije mozga i memorije.

- odoljen (kada se uzme pred spavanje) olakšava san.

Postoje i drugi faktori ishrane i načina života koji utiču na pamćenje. Pogledajte poglavlja „Jačanje nerava", „Korsakovljev sindrom" i „Alchajmerova bolest" ispod.

PANKREATITIS (upala pankresa)

SIMPTOMI – *Akutni slučajevi:* Iznenadni napad jakog peckanja ili probadajućeg bola u gornjem delu stomaka, uz potencijalnu mučninu i povraćanje. Bol može da se proširi na leđa. Pogoršava se kretanjem. Hrana, alkohol i povraćanje mogu da uvećaju bol.

Hronični slučajevi: Bol je blaži i ne napada iznenada. Prisutan je višak gasova, bol u mišićima i groznica. Pošto neprekidna upala može da izazove fibrozu organa, moguće je da pankreas bude trajno oštećen. Ovo hronično stanje dovodi do nepovratnih promena u žučnoj kesi.

U ostale simptome spadaju: nadimanje i oticanje stomaka, hipertenzija, preznojavanje i abnormalno masna stolica.

Može se javiti dijabetes, digestivni problemi i rak, kao i zakazivanje sluha, bubrega i respiratornih funkcija.

UZROCI – Pankreatitis je zapaljenje pankreasa. Normalne ćelije zamenjuju ožiljno tkivo i nagomilani kalcijum. Često dovodi do blažeg dijabetesa.

Najčešći uzroci su: alkohol, virusna infekcija i oboljenje žučnih kanala ili žučne kese. Ishrana bogata mastima i mesom polaže dobre temelje za ovu bolest. U ostale uzroke spadaju: hirurške intervencije, dijagnostičke procedure i velik broj raznih vrsta lekova. Isti učinak imaju oralna kontraceptivna sredstva, steroidi, estrogen i dr.

Na ovaj spisak treba dodati povredu stomaka, gojaznost, nezdravu hranu i električni šok.

Određene bolesti ga mogu izazvati: hepatitis, zauške i mogućno anoreksija.

Pankreas luči dva važna hormona: insulin i glukagon, koji regulišu nivo šećera u krvi i pomažu u varenju. Posledica pankreatitisa jeste netolerancija na glukozu i dijabetes.

Uz samo malo nege, akutni simptomi će nestati. Ipak, neki će nastaviti da imaju hronične simptome mesecima ili godinama. To se zove hronični povratni pankreatitis.

Važno je da se po svaku cenu izbegne ovo hronično stanje, ili, ako je počelo, pokušajte da ga se rešite što je više moguće.

Pankreatitis može dovesti do raka pankreasa, koji je četvrti vodeći rak ubica u Americi.

PRIRODNO LEČENJE - Budite na postu i pijte samo vodu dok ne prođu akutni simptomi. Hrana u stomaku tera pankreas da radi, a to je nešto što vam najmanje treba u ovom trenutku.

Primenjujte klistire sa brestom. Isecite koru bresta na veoma male parčiće i punu šaku stavite u 4 litra vode. Kuvajte 1-15 minuta, uz stalno mešanje. Zatim pokrijte i ostavite na pola sata. Iscedite i koristite dok je još toplo. Pijte i primenjujte klistire.

Stavite punu kašičicu lobelije u šolju kipuće vode i neka se kuva pola sata. Jednu kašiku ovog čaja od lobelije dodajte u čaj od bresta, i pijte po šolju pola sata pre obroka i jednu pred spavanje. Tako se opušta i pročišćava digestivni trakt.

U slučaju veoma ozbiljne akutne krize, primenjujte česte vruće obloge na stomak. Uzimajte aktivni ugalj oralno i primenjujte u vidu kašne obloge na oboleli deo. Osoba mora biti na strogom režimu ishrane i pića.

LEKOVITO BILJE - Sledeće bilje podstiče protok pankreasnog soka, potrebnog za varenje: kopriva (infuzija svežeg soka), drvo papaje (infuzija listova) i blaženi čkalj (infuzija ili dekokt listova).

Ehinacea, koren lincure, ljutić, bobice kleke jačaju pankreas. Ljutić i ehinaceu nemojte koristiti duže od jedne sedmice.

Koren sladića pomaže funkcionisanju svih žlezda.

Crvena detelina, koren čička i sikavica (gujina trava) pomažu jetri, koja dalje pomaže pankreasu.

IZBEGAVATI - Nemojte se prejedati, jer tako opterećujete pankreas.

Nakon završene akutne faze i posta, budite na hrani sa malo kalorija i malo masti. Kod hroničnog pankreatitisa, ovaj organ više ne produkuje lipazu kako treba, a bez nje masti se ne mogu dobro svariti. Zato, do kraja života budite na hrani sa malo masti.

Budite na hrani sa malo šećera, jer rafinisani ugljeni hidrati izazivaju pankreatitis.

Recite zbogom svim alkoholnim pićima i kofeinu.

Pušenje šteti pankreasu i može direktno izazvati pankreatitis. Čuvajte se pasivnog pušenja.

Nemojte jesti meso. Jedite mahunarke i orašaste plodove.

OSTALO - Ne postoji sintetički lek iz apoteke koji može da reši ovaj problem. Zapravo, možda su ga lekovi i izazvali. Ako nastavite da ih uzimate, problem se može samo pogoršati.

Mada vam možda budu preporučili potpunu pankreatomiju (hirurško uklanjanje pankreasa), probajte da izbegnete operaciju ako je mogućno. Tako ćete verovatno samo pogoršati situaciju.

PANTLJIČARA

SIMPTOMI – Manji bol u stomaku, dijareja i ponekad moguće virenje dela crva iz anusa.

UZROCI – Postoje tri vrste: svinjska, goveđa i riblja. Do zaraze dolazi jedenjem sirovog ili slabo skuvanog mesa i ribe. Kada dospeju u creva, crvi tu rastu i mogu da dostignu dužinu od 3-6 m. Riblja pantiljičara se javlja samo tamo gde se jede sirova riba (poput sušija) Svinjska i goveđa su češća pojava.

Svinjetina je veoma rizična za konzumiranje. Larve svinjske pantljičare često probuše zidove creva i putem krvotoka dospeju u razne delove tela, pa mogu da dovedu do epilepsije, a ako napadnu oči, i do slepila.

PRIRODNO LEČENJE - Uzmite 2 kašike ricinusovog ulja, i onda postite 24 sata, tj. ne jedite ništa osim malo voća ili voćnih sokova. Spljeskajte 60 g semenki bundeve, zasladite ih sa medom, i pojedite. Povraćanje bi trebalo sprečiti, ako je moguće, barem tokom narednih 30-60 minuta, i to pritiskom na stomak. Nakon sat vremena uzmite 60 ml (4 kašike) ricinusovog ulja, a nakon 3-4 sata i visoki (temeljni) klistir sa uzdignutim kukovima. Zatim treba tražiti glavu crva; ako se ne nađe, postupak se mora ponoviti.

- videti poglavlje „Crvi" za više informacija o prirodnim lekovima (koji se ne odnose na svinjsku pantljičaru prisutnu u krvi).

PARADENTOZA

SIMPTOMI – Dolazi do upale desni, koja se širi dalje na ligamente i kosti koji drže zube na svom mestu. Vremenom se zubi mogu rasklimati i otpasti.

UZROCI – Gingivitis je upala desni i predstavlja ranu fazu parodontoze. Povlačenje desni je kada se desni skupljaju i idu u smeru od zuba. Svi ovi problemi su usko povezani i imaju iste uzroke. Naročito pogađaju ljude sa preko 55 godina i glavni su uzrok otpadanja zuba.

Plak (lepljivi ostaci sluzi, hrane i bakterija) se lepi za zube i postepeno nagomilava. On uzrokuje upalu i oticanje desni. Infekcija (zvana gingivitis) dovodi do paradentoze, kod koje kost koja podržava zub biva erodovana infekcijom.

U ostale uzročnike spadaju nedovoljan unos kalcijuma, bakra, vitamina D i C (jedenjem brze i rafinisane hrane) i erozija zuba usled unosa kiselina u usta. Pušenje i stres su još dva važna faktora. Rizik od ovog oboljenja je veći kod ljudi sa dijabetesom i određenim bolestima krvi.

PRIRODNO LEČENJE - Poznato je da se rizik od ovog oboljenja povećava usled nedovoljnog unosa hranljivih sastojaka, nezdrave hrane, konzumiranjem mnogo šećera, hrane sa mnogo fosfora, pušenjem, lekovima, konzumiranjem alkohola, hroničnim oboljenjima i hormonalnim poremećajima. Kod pušača postoji duplo veći rizik od oboljenja desni. Kod laboratorijskih životinja koje su bile na hrani sa mnogo šećera otrkiveno je smanjenje gustine kostiju. Sve ove probleme, ako je moguće, treba ispraviti.

Za dobre jake zube potrebni su: kalcijum, bakar, vitamin D, C, kao i folna kiselina, niacin i bioflavonoidi koji se unose raznovrsnom bijnom ishranom i umerenim izlaganjem suncu. Najvažnije je da se brinete o zubima, a onda će i desni da se pobrinu za sebe. Obezbedite zubima sastojke koji su im potrebni. Na taj način, jačaćete i kosti u celom svom telu.

Poznato je da emocionalni stres smanjujte otpor organizma na oboljenja desni. Fizička aktivnost smanjuje stres i održava zdrave desni.

Ako je prisutna upala desni, četkicu za zube omekšajte vrelom vodom pre nego što je upotrebite.

Otvorite kapsulu sa uljem vitamina E i namažite njime upaljene desni, kako biste potpomogli proces izlečenja.

Od velike koristi za zaustavljanje infekcije desni jeste pranje zuba sa ugljem u prahu, dva puta dnevno.

Stavite isitnjeni ljutić u usta, kako biste pomogli borbu protiv infekcije. Ali, nemojte interno uzimati ljutić duže od jedne sedmice (prevelike količine mogu da naškode laktobacilima u crevu). Trudnice ga ne smeju upotrebljavati.

Napravite kašnu oblogu od isitnjenog ljutića i smirne, i direktno primenite na desni.

Napomena: Rane ispod jezika mogu biti početni simptom raka usta. Međutim, ako ne pušite ili ne žvaćete duvan, teško da ćete imati takvu vrstu problema.

Evo sjajnog recepta za lečenje paradentoze: U malu posudu staviti 1 supenu kašiku formule **Creva 2**. Zatim, ovom prahu dodati 70 kapi tinkture **Usta**, 70 kapi tinkture **Imuno Plus Ehinacea** i jednu supenu kašiku tinkture **Imuno Tonik**. Ne treba da ovo bude vlažno, nego treba da bude suvo i da se mrvi, kao osušeno testo, te treba da izgleda kao da niste stavili dovoljno tečnosti na ovu količinu praha. Zatim, uz pomoć viljuške, izmešajte ovaj prah dobro i, uz pomoć male kašike, jednostavno ubacite ovaj vlažni puder direktno u usta, svuda, i oko mogućih oboljenja.

(Oprez: Zadržati dah, ne udisati dok ubacujete ovaj suvi prah u usta. Iz razloga što je veoma suv, ne bi trebalo da se udiše u pluća.)

Zatim, prstima namazati ovaj prah oko zuba i po desnima, te tako ostaviti. Kad se pljuvačka bude mešala s ovim prahom, bolje će natopiti mesta koja su obolela. Koristite u pozamašnim količinama da prekrijete oboljenje i područje oko njega. Pljuvačka će prirodno da doda koliko god je potrebno vlažnosti kako bi ovaj suvi prah postao malo kremastiji, ali želimo da bude suvo kako bi izvlačilo otrove. Neka ostane u ustima barem dva sata. Može da se nanese uveče, a zatim se ode na spavanje i ostavi se u ustima celu noć. Ne brinite, ostaće tu, a neće naneti štetu i ako ga malo progutate. Ovo možete da radite tokom nekoliko dana.

Za više informacija videti i sledeća poglavlja: „Gingivitis", „Povlačenje desni", „Zubni kamenac" i „Infekcija zuba i usta".

PARKINSONOVA BOLEST

SIMPTOMI – U početku: blago do umereno drhtanje šake ili šaka u mirovanju, osećaj tereta i usporenosti, sklonost ka bržem umaranju, ukočenost mišića, gubitak sposobnosti koje iziskuju rad prstiju i palca (pisanje, zakopčavanje dugmića, sviranje klavira...).

Kasnije: depresija, gubitak apetita, krutost mišića, kruta nagnutost tela, gegajući hod, balavljenje, drhtavice, ukočen izraz lica i ometen govor.

Telo postepeno postaje ukočeno dok se udovi ukrućuju. Može doći i do demencije.

Glavni znakovi su drhtavica pri mirovanju, krutost mišića i usporeni pokreti. Drhtavica i usporenost uglavnom se javljaju prvo u jednom udu, a onda se prenose na drugi ud na istoj strani tela, pa kasnije i na drugu stranu. Obično prvo ruke obole pre stopala.

UZROCI – Parkinsonova bolest je progresivna degeneracija nervnog sistema, kada nervne ćelije u baznom moždanom ganglionu bivaju uništavane.

Do nesposobnosti obično dolazi tek 10-15 godina nakon pojave simptoma. Velika većina obolelih ima više od 60 godina. Češće oboljevaju muškarci.

Simptomi se javljaju usled nedostatka dopamina u mozgu. Taj dopamin stvara samo telo, i on prenosi poruke od jednog neurona do drugog. Istovremeno se u telu stvara jedan drugi neurotransmiet – acetilholin, koji održava ravnotežu sa dopaminom. Kada nema dovoljno acetilholina, nastaje miastenija (videti poglavlje o tome), a kada nema dopamina, nastaje Parkinsonova bolest.

U slučaju Parkinsonove bolesti, problem je u uništavanju ćelija koje stvaraju dopamin, dok ponekad uzrok može biti i blokada receptora dopamina u mozgu.

Jedan od mogućih uzroka ovog poremećaja jeste prevelika količina toksina u telu koja treba da se pročisti kroz jetru. Faktor predstavlja i previše štetnih hemikalija, lekova, toksina u mesu, itd. Poznato je da jedna hemikalija iz heroina direktno uništava glavne moždane ćelije koje sprečavaju nastanak Parkinsonove bolesti. Tome doprinosi u većoj meri i višegodišnja nezdrava ishrana.

PRIRODNO LEČENJE - Veoma je važno da obolela osoba bude fizički aktivna, jer mišići koji se ne koriste atrofiraju mnogo brže. Odlučnost i poverenje u program fizičke aktivnosti sprečiće razvoj bolesti bolje od bilo čega drugog. Svaka vežba pokreće mišiće. Stoga, upražnjavajte veliki broj različitih jednostavnih vežbi. Najbolja fizička aktivnost je rad u bašti. Kada koračate, zamahujte rukama jako pored tela. Veoma su važne i vežbe za zglobove (kao i vrat).

- stopala neka vam budu malo razdvojena pri hodanju, a pri skretanju pravite male korake.
- pisanje, kucanje, rad sa glinom i tome slično od koristi je za prste.
- dišite duboko
- često se odmarajte
- čitajte naglas, da biste pokretali mišiće vilice
- sve što vam je teško da uradite treba da radite svakog dana.
- gojaznost predstavlja prepreku; zato smršajte.
- zdrava ishrana, odmor, fizička aktivnost na svežem vazduhu, dovoljan unos tečnosti i izlaganje sunčevoj svetlosti pomažu da dođe do oporavka.
- oktokosanol, kojeg ima u ulju od pšeničnih klica, pomaže mebrani nervnih ćelija.
- jedite hranu koja sadrže antioksidanse. Najvažniji je vitamin E i vitamin C. Teoretski, oni koji unose veće količine ovih vitamina nikada neće ni oboleti od Parkinsonove bolesti. Čini se da su oštećenja naneta od strane slobodnih radikala uzrok oštećenja moždanih ćelija koje proizvode dopamin.
- uzimajte namirnice bogate vitaminima B grupe, uključujući i inaktivisani pivski kvasac.
- gvožđe pomažu u nekim slučajevima. Ishrana bogata gvožđem stimuliše produkciju tirozina – enzima koji učetvuje u produkciji L-dope (koji se pretvara u dopamin).
- bob sadrži više prirodne L-dope od bilo koje druge biljne hrane. Potrebno je oko 48 g boba da bi L-dopa imala fiziološki efekat na Parkinsonovu bolest. Nedavno je bilo otkriveno da proklijali bob sadrži 10 puta više L-dope od neproklijalog boba. Počnite da ih jedete odmah po pojavi bolesti.

LEKOVITO BILJE - Ginko se koristi za lečenje Alchajmerove bolesti, za oporavak od šloga, ali je od pomoći i u slučaju Parkinsonove bolesti. Najbolji je u obliku tinkture **Mozak**.

- kantarion sprečava lučenje enzima koji ometa pordukciju dopamina u mozgu. Uzimajte 20-30 kapi tinkture od kantariona na dan.

- pasiflora (Hristov venac) sadrži dva jedinjenja koja deluju protiv Parkinsonove bolesti: harmalin i harminske alkaloide. Uzimajte 10-30 kapi 3 puta dnevno standardne tinkture.

- ulje od žutog noćurka je smanjilo drhtavicu usled Parkinsonove bolesti kod 55% onih koji su nekoliko meseca uzimali 2 kašičice dnevno.

- tinkture **Nervi 1** i **Nervi 2** su najbolji biljni preparati za opuštanje i regeneraciju nerava.

- unos aluminijuma je uzročni faktor Alchajmerove bolesti, ali može biti uzročnik i Parkinsonove. Zato nemojte koristiti aluminijumsko posuđe ili dezodoranse koji ga sadrže. Izbegavajte i olovo, pošto oboleli od Parkinsonove bolesti imaju visoke nivoe olova u mozgu.

- izbegavajte prerađenu hranu, kafu, čaj sa kofeinom, šećer i duvan.

PADŽETOVA BOLEST

SIMPTOMI – U početku nema nijednog simptoma osim mogućeg manjeg bola u obolelim kostima (uglavnom noću ili tokom rada), kao i bola u zglobovima.

Na jednom području tela jedna ili više kostiju je deformisano. Prisutan je bol i degenracija kostiju, artritis, vidljivi deformitet kostiju i povećana sklonost ka prelomima. U deformitete kostiju spadaju „Y" noge, povijena leđa, torzo u obliku bureta ili uvećano čelo.

Kosti koje najčešće oboljevaju su kosti kičme, butina, karlice, lobanje, kukova, cevanice i gornjih delova ruku.

Dugotrajna Padžetova bolest može dovesti do utrnulosti, peckanja prstiju ili slabosti obolelog dela tela, ako kosti pritiskaju susedne nerve. Može doći i do zujanja u ušima ili gubitka sluha ako abnormalan rast kostiju pritisne nerve u uhu.

UZROCI – U slučaju zdrave osobe, kad god se kost polomi, ona biva zamenjena novom kosti, da bi se održala normalna struktura kostiju. Međutim, u slučaju Padžetove bolesti, prisutan je poremećaj određenih delova skeleta. U njima dolazi do degeneracije kostiju i istovremeno se nova kost stvara kojoj nedostaje kalcijum i stoga postaje lomljiva. Psoledica toga je nastanak većih kostiju koje su deformisane.

Pošto nema mnogo simptoma, ova bolest se otkriva često tek nakon rendgenskog snimka.

Uzrok je nepoznat, ali možda ima veze sa virusom. Oni koji žive na selu, jedu zdravu hranu i provode vreme napolju aktivni, pod manjim su rizikom da dobiju ovu bolest.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite zdravu hranu. Ovo je od najveće važnosti. Velike su šanse da su toksini iz hrane i okoline, zajedno sa nezdravom hranom, uzročnici ove bolesti.

- beli luk, ehiancea, ljutić i drugi biljni antibiotici su od koristi. Pogledajte poglavlje „Biljni antibiotici" i napomene vezane za ove biljke.

- pročitajte poglavlja „Jačanje kostiju", „Rahitis" i „Prelomi".

- terapija toplotom, poput toplih obloga, toplotne lampe, itd, kako biste ublažili bol. Pogledajte i uvodno poglavlje o hidroterapiji.

PELAGRA (Nedostatak vitamina B)

SIMPTOMI – Depresija, zabrinutost, vrtoglavica, glavobolja, dijareja, gubitak apetita, crven jezik sa ranama i upalom, slabost, gubitak telesne težine, demencija i svrab po rukama i vratu. Ponekad se dijagnostikuje kao psihički poremećaj.

UZROCI – Pelagru uzrokuje nedostatak nekoliko vitamina. Trenutno je retka pojava, ali kada se pojavi, uzrok su bolesti koje telo lišavaju vitamina: na prvom mestu vitamina B_3, a na drugom B_1 i B_2. Potrebni su i vitamini B_9 i B_{12}.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite hranu koja sadrži dosta vitamina B i uzimajte dodatke.

Korisna hrana su krompir, mahunarke, brokoli, raštan, banane, smokve, orašasti plodovi, semenje, puter od kikirikija, paradajz, šljive, hleb od celog zrna i žitarice.

PERIKARDITIS, ENDOKARDITIS

SIMPTOMI – Simptomi endokarditisa su često opšti i nepovezani sa oboljenjem srca. Mogu biti prisutni umor, groznica, noćno znojenje, bol u zglobovima ili gubitak telesne težine.

Simptomi akutnog perikarditisa nastaju posle nekoliko sati i traju oko sedam dana. Na primer, bol u sredini grudi, koji se pogoršava pri dubokom udisaju, a smiruje pri sedenju; bol u vratu i ramenina; groznica; u hroničnoj fazi srce možda ne bude moglo da pravilno pumpa krv.

UZROCI – Infektivni endokarditis je upala sluzokože srca, koja naročito napada njegove zaliske. Uzrokovan je infekcijom.

Perikarditis je upala perikardijuma – dvoslojne mebrane koja oblaže srce. Oba ova problema

uzrokovana su faktorima opisanim u prethodnim poglavljima o srčanim problemima.

PRIRODNO LEČENJE - HIDROTERAPIJA

Protiv upale – Stalna kesa sa ledom na predeo srca ili hladna obloga na 15,5 stepeni, koja se menja svakih 15 minuta. Trljajte suvim flanelom dok koža ne pocrveni.

Jačanje srca – Hladna trljanja, trljanje hladnim peškirom 2 puta dnevno.

Groznica – Dugotrajna neutralna kupka, neutralna obloga sa vlažnim čaršavom.

Bol – Vruća obloga 1-3 minuta svakih pola sata, sa hladnom oblogom 15 minuta između primena.

PERITONITIS

SIMPTOMI – Simptomi se obično brzo razvijaju; jak, stalan bol u stomaku, groznica, oteknut stomak, mučnina i povraćanje, krutost stomačnih mišića, ubrzan puls, upale oči i namrštenost lica, a u težim slučajevima može doći do dehidracije i šoka.

UZROCI – Peritonitis je opasno oboljenja i često smrtonosno. Osoba mora u bolnicu.

Najčešći uzrok je bakterijska infekcija koja se proširila na stomak iz nekog drugog dela tela, a kao posledica su rane, najčešće usled uboda od noža, od metka, od komplikacija operacije, upale slepog creva, porođaja ili oboljenja jajnika. Često su i creva zakačena, pa njihov sadržaj curi. Uzrok je ponekad i curenje žuči iz upaljene žučne kese u stomačnu šupljinu ili curenje digestivnih enzima u stomak, usled akutnog pankreatitisa.

Ređa pojava je hroinčni peritonitis, zvan i tuberkulozni peritonitis. On nastaje usled tuberkuloze; skoro da nema bola, groznice ili nekih simptoma osim velike iscrpljenosti, gubitka snage i tečnosti u stomačnoj šupljini.

Ako imate ovaj problem, treba odmah da idete u bolnicu. Ako se odmah krene sa lečenjem, do oporavka obično dolazi veoma brzo, dok je manja verovatnoća da dođe do pojave dugotrajnijih problema, poput pojave srastanja.

Srastanja se javljaju na crevima gde nastaju fibrozne trake ožiljnog tkiva, zbog čega se delovi creva spajaju. Posledica može biti pojava bolova mesecima nakon napada peritonitisa.

PRIRODNO LEČENJE – Nakon operacije, uzmite u obzir sledeće, u cilju pročišćenja organa:

- redovno zatežite stomačne mišiće, jer se time jačaju i obnavljaju.

- primenjuje tople kupke celog tela ili tople vlažne obloge na stomak. Dobre su i obloge sa ricinusovim uljem.

- ako je prisutan bol, primenjujte svako jutro zadržavajući klistir od bresta.

- postite tri dana na sokovima od šargarepe ili ishrani koju čine ovsene kaše, supa od sočiva i ječma, i drugo voće i povrće koje sadrži kalijum.

- tokom trajanja upale, nemojte ništa jesti, već samo pijte što više čaja od bresta, guckajući svaki čas po malo.

- kada prođe kritična faza, pijte čaj od korena gaveza svaka 3-4 sata, zajedno sa uzimanjem tinkture **Imuno Plus** na bazi ehinacee.

- ako je reč o tuberkuloznom peritonitisu, lečenje treba sprovoditi kao da je tuberkuloza u pitanju (opisana u odvojenom poglavlju).

- videti i poglavlja „Zapaljenje slepog creva" i „Tuberkuloza".

PERUT

SIMPTOMI – Najviše lojnih žlezda ima na licu i koži glave. Loj, uljasta izlučevina, masti kosu i kožu glave, kako bi bili meki i savitljivi. Previše nakupljenog loja može da stvori perut.

Perut je sloj mrtve kože koji sprečava rast nove dlake, jer ona ne može da se probije kroz njega, zbog čega dolazi do ljuspanja i ljuštenja ćelija na koži glave. Svrab je nekad prisutan, a nekad nije.

UZROCI – Promena na površinskim ćelijama kože glave dovodi do ljuspanja i ljuštenja. Ta promena je najčešće uzrokovana nepravilnom ishranom. Neretko se javlja kod ljudi sa uljastom kožom, koji su skloni površinskim, akutnim i hroničnim bakterijskim kožnim oboljenjima.

Uglavnom dolazi do preteranog lučenja loja iz lojnih žlezda, koji vezuje ćelije zajedno na koži glave. Nepravilna ishrana može uzrokovati takva abnormalna izlučivanja.

PRIRODNO LEČENJE - biotin (vitamin B_7), glavno je jedinjenje protiv peruti, kao i protiv seboreje (preterano lučenje loja iz lojnih žlezda). Šaka soje sadrži 6 mg biotina. Beli luk dolazi na drugo mesto po sadržaju biotina, onda ide ovas, pa ječam, avokado, lucerka, susam i kukuruz.

- često je u pitanju nedostatak nekoliko vitamina iz B kompleksa, kao i nedostatak nezasićenih masnih kiselina i cinka.

- u druge važne nutritiente spadaju selen, sumpor i lecitin.

- iz ishrane izbacite previše masti i svu prženu hranu. Prestanite sa konzumiranjem alkohola. Izbegavajte stres i očistite creva sa formulom **Creva 1**. Nemojte koristiti jake, iritantne šampone. Koristite ceđ. Ne jedite čokoladu, šećer, belo brašno i morske plodove.

- neka vašu ishranu čini ulje od lanenog semena, vitamini E i A, folna kiselina (vitamin B_9), vitamin B_6 i cink. Oko 50-75% hrane neka vam bude sirovo.

- dobro je otpočeti program izlečenja sa jednim kratkim postom. Posle toga jedite samo hranu sa dosta hranljivih sastojaka, što više sirovu biljnu.

MASAŽA I PRANJE KOSE - Masirajte kožu glave čičkovim uljem. Druge biljke sa sličnim dejstvom su: gavez, đumbir, sladić, rusa i bokvica. Napravite čaj od jedne ili više biljaka i njime isperite kosu.

- stavite 4 pune kašičice suvih eukaliptusovih listova u litar kipuće vode. Mešajte, pa zatim pokrijte. Sklonite sa vatre i neka se krčka sat vremena. Iscedite i sipajte tečnost u prskajuću bocu. Dodajte jednu kašičicu jabukovog sirćeta. Pred kraj tuširanja sipajte to na svoju glavu. Radi maksimalnog učinka, ostavite da se samo osuši.

- upotreba šampona od aloje 1-2 puta sedmično sprečiće pojavu peruti.

- izbegavajte šampone koji sadrže selen-sulfid, jer može uzrokovati oštećenje očiju i gubitak kose.

- ne stavljajte na glavu šampone koji su na bazi katrana, ako imate plavu kosu, jer će vam postati braonkasta.

- pred spavanje namažite na kožu glave gel od aloje.

- ceđ (šampon od pepela) je najbolji šampon za pranje kose ili samo voda, i za otklanjanje peruti.

OSTALO - U nekim slučajevima čaj od listova i kore vrbe otklanja perut.

- malo sunčeve svetlosti je dobro za vašu kosu i kožu glave.

- budite uvek opušteni i smireni. Tako ćete pomoći svojoj kosi.

- šetnja prirodom pomaže i kosi i celom telu.

- videti „Masna kosa".

PETA - bol

SIMPTOMI – Bol u peti.

UZROCI – Najčešći glavni uzroci su stajanje, šetanje i vežbanje na tvrdim površinama, i preduga šetnja ili atletska aktivnost. U ostale uzroke spadaju: artritis, kostobolja, neka od infekcija. Retko kad je uzrok benigni tumor.

- usled iritacija zadnjeg dela cipela dolazi do nastanka ispupčenja na zadnjoj strani peta.

Vrste problema sa petom:

- obične povrede. Ako vas peta boli samo kada stanete na nju ili kada je pritisnete prstima, možda je samo u pitanju povreda.

- ispupčenja na peti – koščate i ponekad bolne izrasline. One nastaju kad je plantarna fascija malo van petne kosti.

- petni trn (plantarni fascitis) je zapaljenje grupe tkiva (fascije) koja se proteže od petne kosti do kosti donožja i korena prstiju na nogama.

- frakture usled preloma su mikroskopske pukotine u kostima. Bol je prisutan od jutra i pogoršava se kako dan prolazi.

PRIRODNO LEČENJE – Možda je potrebno da posetite nekog kiropraktičara.

- preporučuje se utrljavanje **BFC formule** (ulja). Korisno je i sledeće lekovito bilje: odoljen, kurkuma. Uronite stopalo u čaj od pitome nanu i kapice.

- probajte da smanjite intenzitet svakodnevnog rada sa stopalima i teret na njima.

- držite se za neku ogradu, postavite stopala na jedan stepenik, tako da vam polovina stopala bude van njega. Tako se istežu listovi na nogama. Zatim se podignite na prste gore i spustite potom dole. Tako radite 5 puta, a kasnije postepeno povećavajte na 15 ili 20. Ova vežba će pomoći u istezanju listova. Radite je nakon šetnje, da biste ugrejali mišiće.

PIKA (žudnja za zemljom)

SIMPTOMI – Dete želi da jede zemlju.

UZROCI – Deca jedu zemlju usled nedostatka nekog minerala koji nisu uneli preko hrane. Ponekad skidaju farbu sa zidova i jedu je. Ona često sadrži olovo ili kadmijum, koji su veoma otrovni. Olovo može dovesti do oštećenja mozga.

Tokom trudnoće, buduća majka može posedovati žudnju za nečim što nije hrana, poput uglja, zemlje, leda, skroba ili dlake. To su znaci nedostatka nekog hranljivog sastojka.

Videti poglavlja „Trovanje olovom" i „Anemija".

PRIRODNO LEČENJE - Dajte detetu ishranu sa svežim voćem, povrćem, orašastim plodovima.

Možete u ishranu ubacite i alge dulsu i norveški kelp, zbog dobijanja potrebnih minerala. Koristite morsku so u ishrani, u malim količinama, jer je bogata mineralima.

Uradite analize dlake, kako biste utvrdili koji minerali nedostaju i da li je dete pojelo toksične minerale.

PITIRIASIS ROSEA

SIMPTOMI – Postepeno se pojavljuje blagi, ružičasti osip. Prvo se javlja ovalna fleka prečnika 2-6 cm poznata pod nazivom „heraldna fleka", koja liči na tineu. Tri do deset dana kasnije pojavljuje se veći broj manjih, ovalnih, ružičastih, ravnih tački prečnika 1-2 cm, prvo na trupu, onda preko stomaka, ka bedrima i rukama, pa sve do vrata. Nakon jedne sedmice može se pojaviti i ljuspasti deo na ivicama fleka. Povremeno dolazi do blagog svraba. Retko obole stopala, šake i glava.

UZROCI – Uzrok nije poznat, mada su možda u pitanju hemikalije iz hrane, vazduha ili vode. Najviše zahvata mlađe ljude.

Ovaj osip nije opasan, obično nestaje u roku od 6-8 sedmica bez lečenja, i teško da će se ponovo pojaviti.

Razlog zbog kog je ovde opisan jeste taj da biste ga mogli prepoznati, jer osip može ukazivati i na psorijazu ili ekcem, koji su opasni.

PLIKOVI

SIMPTOMI – Okrugle tačke na koži, ispunjene tečnošću. To su male oblasti kože raspadnutih ćelija, u kojima je iscurela tečnost i odvojila spoljni sloj kože od potkožnog tkiva.

UZROCI – Najčešće su uzrokovani nošenjem različite ili neprikladne obuće, i preteranim korišćenjem alata.

PRIRODNO LEČENJE - Da li treba da se plik probuši i da se pusti da tečnost otekne? Ne, najbolje je ne dirati ga, jer u suprotnom je veća šansa da se inficira.

Ipak, ako plik pukne, ne skidajte kožicu, jer ona vas štiti dok ne dođe do izlečenja.

Od velike koristi za bebe sa plikovima i osipom, uzrokovanim visokim sadržajem amonijaka u njihovom urinu, jeste ubacivanje aminokiseline metionina u njihovu ishranu. Jedna druga aminokiselina, lizin, pomogla je u lečenju grozničavih plikova, kada se davala u dozi od oko 500 mg dnevno preko biljaka. Takođe, češće menjajte pelene bebi.

Stavite led na plik ili nanesite hladnu oblogu, da biste ublažili bol i svrabež.

Primenite čaj od koštice breskve na plik.

U izlečenju pomaže primena esencijalnog ulja od lavande. Ovo je jedno do retkih esencijalnih ulja koje se sme primeniti na kožu, a da se pre toga ne razblaži. Primenjujte ga 2-3 puta dnevno dok plik ne nestane.

Biljni sok iz drške maslačka je pun vitamina A. Ako imate maslačke u svom dvorištu koji nisu prskani insekticidima, uzmite nekoliko, iscedite beli, mlečasti sok na plik i pokrijte to oblogom. Primenjujte svakog dana po jednom, dok ne dođe do izlečenja. (Pojedini ljudi su osetljivi na taj sok. Ako ste i vi, brzo isperite taj deo tela i više ne stavljajte sok.)

PLUĆA - crna (pneumokonioza kopača uglja)

SIMPTOMI – Iskašljavanje crne pljuvačke. Kratkoća daha uz napore, koja vremenom postaje sve gora.

UZROCI – Uzrok je udisanje ugljene prašine. Vremenom se nagomilava, tokom godina stvara ožiljna tkiva na plućima i dovodi do progresivne i onesposobljavajuće kraktkoće daha. Ako ugljena prašina sadrži i silicijum, stvar biva još gora.

PRIRODNO LEČENJE - Promenite posao, i ako je vazduh zagađen, preselite se.

Videti „Hipersenzitivni pneumonitis", „Silikoza" i „Okupaciona bolest pluća".

PLUĆNA MARAMICA - zapaljenje

SIMPTOMI – Membrane plućne maramice su upaljene i otiču; u početku se trljaju jedna o drugu uz svaki udisaj, izazivajući jak bol i zvuk koji lekar može čuti preko stetoskopa. Bol se naglo pogoršava ako osoba pokuša da brzo duboko udahne, da se zakašlje ili kija.

Može doći do nastanka tečnosti između pluća i grudnog zida. Tada nestaju onaj zvuk i bol jednim delom. Obično ima malo tečnosti ili se napuni polovina grudne šupljine, na taj način pritiskujući pluća.

Zapaljenje plućne maramice može zahvatiti i površinu dijafragme. U ovom slučaju oseća se

bol u stomaku, u predelu odmah ispod grudne kosti ili čak u ramenu.

Kod dece, bol usled zapaljenja plućne maramice ili zapaljenja pluća često se javlja u predelu stomaka, zbog čega mnogi misle da je problem loše varenje ili zapaljenje slepog creva.

UZROCI – Pluća su obložena, ali pošto ona stalno vrše pokrete, moraju stalno da klize, a da pritom ne uzrokuju oštećenja svom prekrivaču ili plućnoj maramici. Zapaljenje plućne maramice nastaje kada se upali taj „prekrivač". Uzrok je uglavnom *tubercle bacillus* (izazivač tuberkuloze), *pneumococcus* ili *streptococcus*. Poslednja dva su prisutna kod zapaljenja pluća.

Ova bolest je uvek prisutna kod lobarne pneumonije, a kod odraslih ljudi, česta je posledica tuberkuloze (oba oboljenja su opisana iznad).

Ipak, glavni uzroci su: nezdrava hrana, nepravilan odmor, stres i preteran rad.

Još jedan faktor jeste oštećenje bubrega, usled uzimanja određenih lekova, nezdrave hrane ili nezdravog pića. Jedna osoba sa zapaljenjem plućne maramice redovno je po svojoj hrani stavljala nekoliko kašika (doslovno toliko) ljute paprike, tako da se mogla videti samo crvena boja. Mada su male količine ljute paprike odlične kao lek, veće količine vremenom slabe i oštećuju bubrege. Tako može doći do edemičnog stanja koje utiče na membrane plućne maramice i dovodi do njenog ispunjavanja tečnošću.

PRIRODNO LEČENJE - Obolelog stavite u krevet i neka mu bude toplo. Primenite visoki (temeljni) klistir i vruće obloge na grudi i gornji deo leđa. Radite tako 1-2 sata i pustite ga da se odmara, pa onda ponovite postupak. Radite tako dok ne prestane bol.

Stavljajte tople vruća obloge, jer će one razbiti vodu u plućima i zaustaviće bol. Vruća obloge treba da budu velike, debele, tople i da se menjaju često, oko 5 promena. Pritom nemojte primenjivati tretman sa hladnom vodom. To je veoma važno. Nakon vruće obloge stavite termos sa vrućom vodom na grudi; tu može da se drži skoro sve vreme. Ako dopustite da mu nazebu grudi, zapaljenje plućne maramice će se pogoršati.

Neka pije tople biljne čajeve od svilenice, hajdučke trave, odoljena i kore krušine.

Odličan biljni čaj se pravi od po jedne kašičice svilenice i hajdučke trave, sa malo ljute paprike. Stavite u vodu da provri i neka se krčka. Zatim, svakog sata popijte po jedan veliki gutljaj toplog čaja.

Konzumirajte samo voće, povrće, ovsenu kašu i žitarice. Bez mesa, mleka, alkohola i brze hrane.

Nemojte gurati obolelu osobu. Oprezno i nežno ga pomerajte. Nagli i brzi pokreti pogoršavaju stanje i uzrokuju još veći bol.

Oboleloj osobi je naravno potrebna tečnost. Ali, nemojte joj davati previše tokom krizne faze.

HIDROTERAPIJA

Akutni oblik. *Opšta medotada* – Poboljšajte opšti otpor primenom hladne vode 2-3 puta dnevno, topla kupka nogu ako je ekstremitetima hladno, pijenje vode, zdrava ishrana.

Bol – 10-minutne vruće obloge na deo tela koji boli, odvodna obloga, primena stegnutog zavoja na grudi svaka 2 sata, da bi se smanjili pokreti pluća. Između radite primenu hladne ili zagrevane obloge, u zavisnosti od slučaja.

Nakon oporavka – Naizmenični tuš na grudi ili naizmenična obloga, ako je potrebno da se izazove znojenje. Između primena stalne zagrevane obloge sa plastičnim materijalom, 3 puta dnevno.

Znojenje – Naizmenična obloga ili naizmenični sprejni tuš 3 puta dnevno, postepena primena opštih toničnih metoda. Dugotrajna neutralna kupka pola sata-sat svakog dana.

Hronični oblik. *Opšta metoda* – Neutralna kupka noću 20-30 minuta 3 puta sedmično, svakodnevne postepene primene hladne vode, vruće obloge na grudi 3 puta dnevno ili odvodni sprejni tuš, sa zaštićenom zagrevanom oblogom između primena.

Tuberkularno zapaljenje plućne maramice – Kratka odvodna obloga od 5 minuta radi ublažavanja bola, 3-4 puta dnevno ili po potrebi. Između primena zagrevane obloge sa flanelom; postepeno okrepljujuće trljanje.

PLJUVAČKA - problemi

SIMPTOMI – Preveliko lučenje pljuvačke ili preslabo lučenje, tako da usta postaju suva.

UZROCI - Bez dovoljno pljuvačke hrana ne može dobro da se vari, jer proces varenja počinje u ustima. Uzroci su: nezdrava hrana, nedovoljno konzumiranje tečnosti, nedostatak vitamina A i drugih hranljivih sastojaka. Preveliko lučenje pljuvačke može se javiti i usled alergije na hranu.

PRIRODNO LEČENJE - Pijte najmanje 2 čaše tople vode 15-30 minuta pre svakog jela.

Ako su vam usta suva, pre jela uzmite malo limunovog soka ili meda, kako biste stimulisali lučenje pljuvačke

Ako ne unosite dovoljno vitamina A ili u vidu karotena (najboji izvori su sok od šargarepe, i zeleno i žuto povrće), pljuvačka se neće dobro lučiti.

Ako se luči prevelika količina, pijte čaj od hrastove kore, korena ljutića ili močvarne trave.

Ako se luči prevelika količina, proverite na koju hranu ste alergični (najčešće su to mlečni i mesni proizvodi, i čokolada).

Dobro sažvaćite hranu, naročito onu koja sadrži ugljene hidrate (i skrob). Njih je potrebno prvo delimično svariti u ustima, pre nego što se progutaju. U ovu hranu spadaju hleb, proizvodi od žitarica, krompir, itd.

Navika žvakanja žvakaćih guma je loša za pljuvačne žlezde, jer ih preopterećuje onda kada treba da se odmaraju.

Važna napomena: Moguće je da patite od Šegrenovog sindroma (pogledaj poglavlje o tome).

PNEUMOCISTOZA

SIMPTOMI – Osoba se oseća loše i umorno; kratkoća daha nakon manjeg napora (kasnije čak i tokom mirovanja); suv kašalj, groznica, upala pluća. Simptomi se obično javljaju postepeno tokom nekoliko sedmica, a nekad brže.

UZROCI – Bolest nastaje usled udisanja parazita *Pneumocystitis carinii*. Kod osoba sa zdravim imunim sistemom ne javlja se upala pluća. Mogu je zadobiti neuhranjena deca iz zemalja u razvoju. Manje od 1 u 10 slučajeva ima smrtonosan ishod, ali bez lečenja, infekcija se može ponovo javiti. Ovo je jedna od bolesti koju mogu zadobiti oboleli od side.

PRIRODNO LEČENJE – Koristite biljne antibiotike,opisane na ranijim stranicama. Posetite lekara.

PNEUMONIJA - bronhijalna

SIMPTOMI – Kašalj uz moguće izbacivanje sluzi boje rđe ili sa krvlju. Bol u grudima koji se pogoršava pri udisanju, kratkoća daha u mirovanju, jaka groznica, delirijum i zbunjenost.

UZROCI – Zapaljenje pluća (pneumonija) koja zahvata i bronhiole.

PRIRODNO LEČENJE - U suštini se leči isto kao i zapaljenje pluća (videti poglavlje o tome).

HIDROTERAPIJA - *Bronhijalna iritacija* – 15-minutna inhalacija tople pare svakih sat vremena, 15-minutna vruća obloga na grudi svaka 2 sata, posle koje sledi zagrevana obloga i metoda sa toplim ćebetom.

Cijanoza – Kratka topla polukupka, polivanje hladne vode po glavi, grudima i leđima (da bi se izazvao kašalj, ako ima previše lučenja sluzi). Pomaže ako pacijent sedne u kadu sa malo vruće vode u njoj, a pritom se poliva hladnom vodom. Nakon toga se dobro i energično obriše, i onda obavije suvom ćebadi i stavi u krevet.

Kada počne oporavak – Zagrevana obloga za grudi tokom dana i noći. Graduativne primene hladne vode, radi jačanja otpora.

Videti poglavlje „Zapaljenje pluća".

PNEUMONIJA - lobarna

Ovo je zapaljenje jednog ili oba plućna krila, samo bez infekcije bronhija. Leči se isto kao „Zapaljenje pluća" (videti poglavlje o tome).

HIDROTERAPIJA

Opšta metoda – Posebnu pažnju obratite da ne dođe do edema pluća, zbog nazeba ramena i grudi usled isparavanja. Pacijentu obezbedite dosta toplog vazduha; imajte rezerve kiseonika pri ruci, ako bude bio neophodan.

Održavati opšti otpor organizma - Hladna trljanja ili trljanje hladnim peškirom 2-4 puta dnevno, nakon odgovarajuće primene toplote, poput vruće obloge na grudi ili leđa. Metoda sa toplim ćebetom ili metoda preznojavanja sa vlažnim čaršavom.

Protiv lokalnog edema pluća i invazije određenih vrsta bacila – Vruća obloga na grudi (ispred i pozadi) 15 minuta na svaka 3 sata, a između primena hladne obloge na 15,5 stepeni koja se menja svakih 15 minuta ili čim se ugreje. Produžite vreme između dve primene vruće obloge i ređe menjajte oblogu, kako telesna tempratura biva niža, bol nestaje i faza bolesti ne napreduje. Umesto hladne obloge može se koristiti nekoliko kesa sa ledom, ali ona se mora otklanjati nakon pola sata najviše, a grudi treba trljati dok se ne utople i ne pocrvene, kako bi se održala površinska cirkulacija i kožni refleksi. Koža se mora održavati toplom.

Izbacivanje otrova – Metoda preznojavanja sa vlažnim čaršavom 2-4 sata, posle čega sledi pažljiva primena hladnog trljanja. Pre metode preznojavanja može se primeniti kratka topla kupka

celog tela. Pijenje dosta vode i neutralni klistir 2 puta dnevno.

Kašalj – Vruća obloga svaka 3 sata sa zagrevanom oblogom između primena koja se menja svakih 15-30 minuta. Inhalacija tople pare 15 minuta na svakih sat vremena. Kada hoćete da kašljete, pijuckajte pola čaše vruće vode. Zaštitite vrat i ramena od nazeba pri kontaktu sa vlažnim čaršavom. Pokrijte ramena.

Bol u grudima – Odvodna obloga koja pokriva cele grudi spreda i pozadi.

Izbacivanje sluzi – naizmenične obloge tokom 20 minuta 3 puta dnevno, uz stalnu zaštićenu zagrevanu oblogu između primena i nakon što oporavak počne. Neizmenični lepezasti tuš.

Zatvor – Svakodnevni hladni klistir ili upotreba formule **Creva 1**.

Dijareja – Klistir na 35,5 stepeni nakon svakog pražnjenja creva, hladni stomačni zavoj koji se menja svakih pola sata, vruća obloge svaka 2-4 sata ako je prisutna bol ili osetljivost.

Nadutost trbuha – Topli klistir posle kojeg sledi niski prohladni klistir, klistiranje hladnom vodom, hladna stomačna obloga koja se menja svakih sat vremena.

Upala dvanaestopalačnog creva – Vruća obloga na predeo stomaka i creva ili topla obloga za trup na svaka 3 sata, a između primena hladne obloge na 35,5 stepeni koja se menja svakih pola sata. Svakodnevno neutralni klistir.

Žutica – Visoko klistiranje toplom vodom na 40,5 stepeni, posle čega sledi hladan klistir 2 puta dnevno. Vruća obloga na jetru i stomak na svaka 2 sata, a između primena zagrevane obloge koja se menja svakih pola sata.

Slabo srce, slab puls – Hladna obloga ili kesa sa ledom na predeo srca 15 minuta na svaka 2 sata, hladna trljanja svaka 2 sata, dugotrajna neutralna kupka sa kesom sa ledom na predeo srca, polivanje hladnom vodom po potiljku i gornjem delu kičme nakon kupke.

Cijanoza (plavetnilo) – 15 minutna metoda sa toplim ćebetom posle koje sledi hladna trljanja. Čuvajte se nazeba pri isparavanju.

Glavobolja – Ledena obloga ili ledena kapa na glavu, topla obloga za kukove i noge, ili neki drugi sličan tretman. Topla i hladna obloga na glavu.

Krvarenje iz nosa – Kesa sa ledom na zadnji deo vrata i kratka topla vruća obloga na lice.

Delirijum – Zagrevana metoda sa vlažnim čaršavom, ledena kapa na glavu, dugotrajna metoda preznojavanja sa vlažnim čaršavom.

Nesanica – Neutralna metoda sa vlažnim čaršavom.

Cerebralna zapušenja – Obloge za noge i kukove, ledena kapa na glavu.

Groznica – Dugotrajna neutralna kupka, metoda sa vlažnim čaršavom, rashlađujući klistir.

Preniska temperatura – Suve obloge, metoda sa toplim ćebetom, topli klistir i pijenje tople vode.

Bol u stomaku i leđima – Metoda sa toplim ćebetom ili velike vruće obloge na obolele delove tela, posle čega sledi zagrevana obloga.

Kapilarni bronhitis – Metoda sa toplim ćebetom posle koje sledi metoda preznojavanja sa vlažnim čaršavom, topli klistiri posle kojih sledi pažljiva primena hladnog trljanja, vruća obloga na grudi posle koje sledi zagrevana obloga ili obloga za grudi, koja treba da se drži sat vremena ili dok se dobro ne ugreje. Ponovite proceduru ako se temperatura povisi na 39 stepeni.

Kontraindikacije – Nemojte primenjivati hladne kupke celog tela, niti bilo šta slično.

Opšta metoda – Održavajte toplotu i aktivost kože, posebno pazeći da ramena ne nazebu, koja treba dobro pokriti. Protiv edema pluća primenjujte gore opisane lokalne metode. Temperaturu održavajte niskom, objašnjenim hidroterapijskim metodama (poput zagrevane obloge, metode sa toplim ćebetom posle koje slede hladna trljanja, i tome slično), a nemojte primenjivati hladne kupke celog tela i rashlađujuće obloge, koje pogoršavaju edem pluća. Pojačajte otpor tela čestom primenom delimičnih hladnih trljanja, sve dok ne počnu da se proizvode prirodni mehamizmi za izlečenje od bolesti.

POVRAĆANJE

UZROCI – Izbacivanje stomačnog sadržaja kroz usta. Većina slučajeva nema veze ni sa kakvom opasnom bolešću.

Čest uzrok je prejedanje, nezdrava hrana, loše kombinacije hrane ili previše alkohola, kao i: alergije na hranu, trovanje, trovanje hranom ili infekcija (grip, Apštajn-Bar sindrom, kandida, i druge). Ako osoba povraća nešto što je slično kafi, to znači da je izbačena krv usled čira ili raka stomaka – odmah zovite hitnu pomoć, jer unutrašnje krvarenje može dovesti do smrti.

Ako beba koja ima groznicu povraća i pritom nema reakcije kod nje, možda se radi o meningitisu. Odmah zovite lekara. Pogledajte poglavlje „Meningitis".

Možda je potrebno da još više povraćanja izazovete, ako je neko pojeo neku otrovnu biljku, otrov za pacove, itd.

PRIRODNO LEČENJE

Za izazivanje povraćanja. Ako ste pojeli nešto otrovno ili imate napad žuči, od koristi će vam biti emetik. Popijte jedan čaj nekog biljnog emetika. Lobelija je verovatno najbolji. Kada pijete lobeliju, popijte svu količinu odmah, inače nećete izazvati povraćanje. Stavite 30 g lobelije u litar kipuće vode i neka se krčka 5-10 minuta ako ste u žurbi (najbolje je 15-20 minuta). Popijte onda 1-2 šolje čaja (ne vrućeg) i tako ćete povraćati.

Za zaustavljanje povraćanja. Uzimajte veoma male doze lobelije; ona će vas opustiti i povraćanje će prestati. Pijte samo po punu kašičicu na svakih 15 minuta, dok vam ne bude bolje. Od koristi, nakon što se stomak isprazni, je i čaj od nane ili mačje metvice ili matičnjaka. Topla vruća obloga na stomak ili termos sa vrućom vodom i vlažnim peškirom ispod, umiruju stomak.

Tinktura **Pluća** je na bazi lobelije, i može se koristiti u gore pomenute svrhe.

Stari lekovi za prestanak dugotrajnog povraćanja: ispod oba pazuha držite po jedan poluoljušteni sirovi crni luk. Ili, stavite kesu sa ledom na zadnji deo vrata.

Nakon povraćanja. Nemojte ništa jesti sledećih nekoliko sati, već samo pijte tečnost ako budete mogli. Kada povraćate izgubite dosta tečnosti, te je važno da je nadoknadite. Pijte vodu, nemojte dehidrirati. Tečnosti treba da budu lagane: voda, slab čaj ili ceđeni voćni sokovi. Mleko i teške supe su previše jake za stomak da se tada uzmu.

Pijte po malo čaja od nane.

Povraćanjem se izbacuju i minerali. Treba ih nadoknaditi elektrolitskim pićima, biljnim supama, sokom od jabuke ili brusnice. Ako pijete samo vodu, dodajte malo šećera i soli. Nakon povraćanja, najbolje je piti tečnosti po malo, napraviti pauzu, pa opet piti po malo. Nemojte ih uzimati u većim gutljajima.

Pijte po malo toplu vodu ili čorbu, uz ljutu papriku. Pijte biljne čajeve od kamilice, gaveza, karanfilića, bosiljka, korena sladića ili hajdučke trave.

Đumbir ima neobično snažno dejstvo. On može da zaustavi povraćanje, morsku bolest, visinsku bolest i mučninu.

Nemojte piti ništa hladno, to bi bio šok za oslabljeni stomak. Nemojte piti ni gazirana pića.

Kada budete spremni da jedete, počnite sa manjim obrokom od ugljenih hidrata, poput supe od pirinča. Nemojte jesti ništa masno, jer takva hrana predugo ostaje u oslabljenom stomaku.

PODRIGIVANJE

UZROCI – Najčešći uzrok je gutanje vazduha zajedno sa hranom ili pićem. Ovo se zove eruktacija. Kada neko podriguje stalno, tokom celog dana, to se zove aerofagija, koja je uzrokovana nesvesnim gutanjem vazduha po nekoliko puta.

U normalnim okolnostima, u našem stomaku nalazi se jedna puna šolja vazduha. Svakog dana mi progutamo malo vazduha koji dođe u stomak (oko 10 šolji vazduha za 24 sata). Pošto je 9 šolja višak, zbog toga povremeno podrigujemo.

PRIRODNO LEČENJE - Probajte da ne gutate vazduh zajedno sa hranom. Pomoći će ako samo budete i razmišljali o tome.

Žvaćite hranu zatvorenih usta i nemojte pričati dok jedete.

Nemojte jesti hranu koja dovodi do gasova, poput pasulja, gaziranih pića i piva.

Nemojte piti na neobične načine: iz konzerve, termosa ili preko slamčice.

Izbegavajte hranu koja sadrži mnogo vazduha: sladoled, pivo, omlet i šlag.

Đumbir stimuliše varenje i dobar je za ublažavanje i sprečavanje pojave podrigivanja. Uzimajte malo isitnjenog đumbira pre svakog obroka. Ili, pijte čaj od đumbira tokom jela.

Jedite zdravu hranu.

Stavite jednu kašičicu kardamoma u 250 ml vode, kuvajte 10 minuta i popijte dok je vruće. Ova biljka ublažuje stomačne grčeve, koji uzrokuju podrigivanje.

Pogledati poglavlje „Nadimanje".

POLENSKA GROZNICA (alergijski rinitis)

SIMPTOMI - Svarb u nosu, grlu i očima, curenje ili zapušenost nosa, bol u glavi i sinusima, zamagljen vid, crvenilo i svrab očiju, zaostajanje šlajma i sluzi u nosu i grlu, čist vodeni izlivak iz nosa i očiju, kijavica i uznemirenost.

UZROCI - Najčešći uzrok je udisanje buđi ili polena iz biljaka, od kojih je najgori onaj iz trave i ambrozije. Polen iz ambrozije je uzrok u 75% slučajeva, koji se javlja sezonski (proleće ili jesen), u skladu sa razvojnim ciklusima biljke.

Pojedini ljudi, pak, pate od alergija tokom cele godine, pošto su osetljivi na prašinu, perje i životinjske dlake. Za njih se kaže da pate od „godišnjeg alergijskog rinitisa". Pogledajte poglavlje „Alergije" za više korisnih informacija o tome.

Polenska groznica predstavlja reakciju sluzokože očiju, nosa i disajnih organa na sezonske polene, kao i prašinu, perje, životinjsku dlaku i druge vrste iritanata. Suvo i vetrovito vreme, vožnja u kolima sa otvorenim prozorom i rad u bašti, ponekad, mogu da pogoršaju simptome. Najopasniji u tom pogledu su jutarnji sati (od 5 do 10 ujutru), dok je najbolje biti napolju u podne. Stres i konzumacija alkohola mogu izazvati reakciju tela, dok bes, mržnja (ozlojeđenost) i negativne misli samo pogoršavaju simptome. Oboleli od polenske groznice često imaju astmu i dermatitis.

Telo uvek pokušava da se očisti od toksina i prljavštine. Ako ishrana ne sadrži dovoljno hranljivih sastojaka, ili ako se osoba prejeda (na primer, jede hranu poput mlečnih proizvoda, sladoleda, šećera i proizvoda od belog brašna), telo postaje opterećeno i ne može da se izbori sa iritacijom polena iz vazduha.

PRIRODNO LEČENJE - Najefikasniji lek jeste korigovanje životnih navika i čišćenje organizma, a zatim da se izbegavaju iritanti, tj. izazivači alergije. Treba da otkrijete koji su. Pogledajte poglavlja: „Alergije" i „Rinitis".

- pojedinima je pomoglo uzimanje tableta jestivog kvasca dva meseca pred sezonu polenske groznice.

- drugima umnogome pomažu velike količine vitamina C preko biljne hrane.

- vitamin A je od najveće važnosti za pravilno funkcionisanje respiratornog sistema. B vitamini pomažu telu da proizvede interferon, koji štiti telo od alergena.

- važni su i kalcijum, magnezijum, kalijum, selen i cink.

- obavezno jedite zeleno lisnato povrće. Ishrana treba da se sastoji od dosta vlakana. Jedite i žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke. Ako ste alergični na ambroziju, nemojte jesti dinju, jer ona sadrži proteine koje ima i ambrozija.

- uzrok problema može biti u ishrani sa mnogo masti i koncentrisanih ugljenih hidrata, pa zato prelazak na ishranu s malo masti i bez šećera kod mnogih donosi olakšanje u slučaju polenske groznice.

- uzmite da jedete nerafinisani sirov med. On je bogat polenom. Nekoliko sedmica pre nego što očekujete da počnu napadi polenske groznice, uzmite da jedete med sa saćem tokom tri dana, zatim, napravite pauzu od tri dana, onda nastavite opet da ga jedete tri dana, i tako u krug.

- mnogima je pomoglo kada su svaki drugi dan jeli samo sveže voće i povrće.

- pijte najmanje 1-2 čaše ceđenog soka od povrća dnevno (od šargarepe, kupusa, celera, peršuna, spanaća, paradajza).

- sok od grožđa sadrži vrstu bioflavonoida sa snažnim antialergijskim dejstvom time sprečavajući prejaku reakciju na polen.

- svakog jutra i večeri uzimajte po jednu kašičicu izrendane kore limuna ili pomorandže, zaslađene sa medom.

- poznato je da konzumiranje jednog malog češnja belog luka na svakih 6 sati ublažava zapušenje nosa nastalu zbog polenske groznice.

- jedenje rotkvi dobro deluje protiv zapušenosti i curenja iz nosa.

- alkoholna pića pogoršavaju alergijske reakciju. Tokom sezone polenske groznice nemojte jesti lubenice i mango, jer oni spadaju u istu porodicu biljaka kao i ambrozija.

- nemojte konzumirati gazirana pića, kafu, duvan, čokoladu, torte i kolače, mlečne proizvode, rafinisanu hranu, belo brašno, šećer, masnu i brzu hranu.

LEKOVITO BILJE - Čaj od biljke vidac ublažava simptome polenske groznice kod dece, poput curenja iz nosa i vlažnih očiju.

- tokom sezone polenske groznice u biljne tečnosti koje pijete stavljajte po jednu kašičicu ginsenga u prahu.

- udišite paru od čaja od eukaliptusa i/ili majčine dušice (30 g u jednoj šolji provrele vode), kako biste otpušili nos.

- piskavica pomaže da se iz tela ukloni stvrdnuta sluz. Beli luk uništava bakterije u telu, a ljutić pomaže da se otklone toksini iz digestivnog trakta.

- tokom sezone polena, svakog dana pijte po 1-2 čaše čaja od crvene deteline ili piskavice.

- listovi divizme gode sluzokoži organa i štite je, time sprečavajući upijanje alergena preko nje.

OSTALO - Voda pročišćava telo. Zato je pijte u dovoljnim količinama. Dosta vode može da se izgubi kijanjem i curenjem iz nosa. Popijte svakog dana najmanje dva litra čiste vode (deo mogu da čine sokovi od voća ili povrća).

- fizička aktivnost otpušava nazalne kanale, jer jača krvne sudove.

- vruća kupka stopala isto otpušava nazalne kanale.

- primena hladnih obloga na čelo, isceđenih iz ledene vode, pruža veliko olakšanje. Menjajte obloge čim se ugreju. Do olakšanja dolazi nakon otprilike 45 minuta, ali vi možete nastaviti sa primenom do 3 sata, a onda, sa pauzama i do 6 sati. Kod pojedinih ljudi posle ovoga nije bilo napada polenske groznice tokom te godine.

- ojačajte imunitet i pročistite krv i debelo crevo. Zdravi sinusi imaju vlažnu sluzokožu sličnu onoj u ustima, i oni mogu da otklone polen i druge iritante iz nosnih šupljina, te da ih gurnu niz grlo u želudac, gde bivaju neutralisani.

- čuvajte se nazeba, jer on sužava krvne sudove pod kožom i odvodi krv u druge delove tela, uključujući nosne šupljine, time dovodeći do oteknuća sinusa i posledično do pogoršanja simptoma.

- prekrijte dušeke i jastuke sa plastičnim materijalom. Izbegavajte posteljine od vune.

- ako imate kućnog ljubimca, održavajte ga čistim, očešljanim i zdravim, i često menjajte kavez/kućicu ili očistite mesto na kojem spava.

- nemojte kositi travu tokom sezone polena, i izbegavajte prostor sa sveže pokošenom travom.

- nemojte iznositi posteljinu napolje na sušenje, jer tako će skupiti polen.

- postanite „ekspert za polen", naučite gde i kada ima najviše polena. Kada je koncentracija polena velika, ostanite u kući u provetrenoj sobi.

- pre nego što se kojim slučajem odlučite da uzimate antihistaminske lekove protiv polenske groznice, pročitajte dugačku listu njihovih neželjenih efekata. Isto važi i za drugi lek koji se prepisuje – steroide; međutim, ako on nije bezbedan za sportiste, onda nije bezbedan ni za nas ostale. Ne preporučujemo lekove, već čišćenje organizma.

- videti i poglavlja „Alergije" i „Astma".

POLINEURITIS

SIMPTOMI – Simptomi su kao kod neuritisa, s razlikom da se bol javlja na nekoliko različitih mesta.

UZROCI – Prisutni su bolovi na dva ili više mesta, usled upale jednog ili više nerava u isto vreme. Videti poglavlje „Neuritis" iznad za više informacija.

HIDROTERAPIJA – Odmor u krevetu dok bolest brzo napreduje.

Protiv toksemije – Svakodnevna dugotrajna neutralna kupka 1-2 sata, zdrava ishrana, izbegavanje crnog čaja, kafe, duvana, alkohola i svih poroka, preznojavanje, naročito uz pomoć radijantne kupke od 10-20 minuta, posle čega slede hladna trljanja.

Protiv lokalnih upala – Odvodna obloga, zatim zagrevana ili suva obloga, vruća obloge na kičmu, posle čega sledi zagrevana obloga; u slučaju oboljenja nogu primeniti toplu kupku stopala ili toplu kupku nogu; tople obloge za noge, samo odmaranje obolelih delova tela.

Poboljšanje ishrane – Uz pomoć graduativnih hladnih kupki, masaže, izlaganje svežem vazduhu napolju uz zaštitu od vremena, „sunčane kupke", zdrava ishrana.

Atrofija – Naizmeničan tuš, masaža.

Kontraindikacije – Tokom akutne faze izbegavajte primenu hladne vode, osim ako su veoma kratkotrajne ili ako im prethodi primena tople vode. Izbegavajte sve vrste tuševa i slične metode hidroterapije ako je prisutna osetljivost na dodir, a naročito hladne kupke celog tela i veoma dugotrajne tople kupke.

- pogledajte i poglavlje „Neuritis".

POLIOMIJELITIS (dečja paraliza)

SIMPTOMI – Groznica, mučnina, dijareja, glavobolja i uznemirenost.

Inkubacija uglavnom traje 2-7 dana, a kada počnu simptomi, često se iznenada jave. Moguće je prisustvo problema sa varenjem, kao i blaga povišenost temperature, koja ne traje duže od tri dana. Može doći i do paralize, ali i ne mora.

Savijte vrat obolelog dole ka grudima. Ako ga boli, onda je možda u pitanju poliomijelitis.

UZROCI – Reč „poliomijelitis" znači „siva moždina", i predstavlja upalu sive mase kičmene

moždine. Ovo stanje ne odnosi se samo na decu, niti je paraliza uvek prisutna. To je virusna infekcija kičmene moždine koja uništava nerve koji kontrolišu pokrete mišića, pa često dovodi do paralize određenih mišića.

Prva od dve faze je infektivna faza, kada je virus aktivan. Druga faza je neinfektivna, i tada može doći do oporavka.

Paraliza može zahvatiti manji ili veći deo tela, pa i skoro celo telo. Može se javiti mišićna atrofija, dok do smrti generalmo dolazi ako su zahvaćeni produžena moždina ili disajni organi. Osim bronhopneumonije, retko se javljaju neke druge vrste komplikacija.

Ako dođe do epidemije, onda se ona najčešće javi tokom toplih meseci (jul i avgust).

Krajem 1940-tih godina, dr Bendžamin Sendler, u jednom prolećnom intervjuu na radiu, baš pre letnje pojave pilomijelitisa, izjavio je da ta bolest ne bi postojala kada bi ljudi prestali da jedu i piju porizvode koji sadrže šećer, naročito koka-kolu i gazirana pića. Taj intervju je dospeo u sve novine, tako da na Istočnoj obali Amerike, gde se proširila ova vest, skoro da nije bilo slučajeva poliomijelitisa. Sendler je potom napisao i knjigu o tom svom konceptu.

Šećer oštećuje nerve; kalcijum je potreban nervima, ali njega otklanjaju kisele supstance. Fosfor se vezuje za kalcijum i odvodi ga. Koka-kola čini upravo to. Tečnost koka-kole je kiselija od sirćeta, ali se to ne primećuje jer je ista puna šećera. Koka-kola je isto što i fosforna kiselina, tako da njen šećer i kiselina uništavaju kalcijum, a fosfor se odmah vezuje za njega. Ako stavite zub u čašu koka-kole, on će se potpuno razložiti u roku od par sati.

Drugi problem jeste hladna voda. Ljudi piju koka-kolu i druga gazirana pića, na primer, pored bazena, a onda skoče i energično plivaju u hladnoj vodi. A pošto većina ljudi dobije poliomijelitis u bazenima, pretpostavljalo se da nešto postoji u njima što izaziva problem. Međutim, problem nije u zagađenoj vodi, već u gaziranim sokovima. Prosto, telo se navikne na visoke temperature leti, ali imuni sistem oslabe nezdrava hrana i ta gazirana pića, i na kraju sav efekat dodatno pogorša hladna voda u kojoj ljudi plivaju.

Američki predsednik Frenklin D. Ruzvelt je bio atletski razvijen. Jednom prilikom se borio protiv šumskog požara blizu svoje kuće (a hranio se nezdravo) i posle toga uskočio u ledeno hladnu reku da bi se ohladio. Zbog toga, kada je došao kući, razboleo se od poliomijelitisa.

Zbog svoje opasnosti po zdravlje, koka-kola je početkom 20. veka bila zabranjena za međunarodnu trgovinu od strane prvobitnog Udruženja za hranu i lekove. Zato se i dan-danas koka-kola i pepsi boce prave u lokalnim fabrikama. Samo se sirup uvozi, koji se u ovim lokalnim fabrikama sipa u boce zajedno sa vodom.

PREVENTIVA - Nemojte piti koka-kolu, niti druga gazirana pića. Nemojte jesti hranu koja sadrži rafinisani (beli) šećer, već samo zdravu hranu. Nemojte dozvoliti da nazebete kada se umorite usled posla ili sporta.

- medicinska praksa je pokazala da ljudi koji su na biljnoj hrani, koji ne jedu nezdravu hranu, ne piju gazirana pića, koji nisu primali vakcine i koji su živeli zdravim životom, da skoro nikada ne obole od poliomijelitisa.

PRIRODNO LEČENJE - Čim se javi poliomijelitis, standardna medicinska procedura jeste da oboleli legne u krevet i da se posmatra da li će se bolest razviti. I ne samo to, već ga treba odmah staviti u toplu kupku za celo telo.

Ostali faktori:

- tokom infektivne faze ishrana treba da sadrži dosta proteina i kalijuma, kako biste mogli da nadoknadite uništeno tkivo.

- unos tečnosti, kalorija i natrijuma takođe treba povećati zbog groznice. Potrebne su i dodatne količine vitamina B, kao i vitamina A (sok od šargarepe i C.

- oboleli treba da uzima i antispazmatičnu tinkturu, u skladu sa svojom starošću, 8-15 kapi u 1/4 čaši tople vode.

- u korisno lekovito bilje spadaju: bobice jasenka, kora divlje trešnje, koren odoljena, ljutić, crvena detelina, mačja metvica i štavelj.

- sam dr Salk, izrađivač polio vakcine, upozorio je na velike rizike od internog (oralnog) uzimanja iste. Čuvajte se te oralne polio vakcine. U poslednjim decenijama 20. veka ona je uzrokovala više slučajeva poliomijelitisa nego bilo šta drugo.

- pored toga, može doći do veoma opasnog gubitka kontrole nad pražnjenjem creva kod odojčeta koje je dobilo tu vakcinu. Od toga se može dobiti najteži oblik poliomijelitisa.

POLIPI NA DEBELOM CREVU

SIMPTOMI – Obično ne stvaraju nikakve simptome, ali ako stvore, onda su prisutni: dijareja, krv u stolici ili krvarenje iz anusa (ponekad sa sluzi). Povremeno se može razviti anemija usled gubitka krvi, uzrokujući umor i kratkoću daha. Retko kad polipi dođu do anusa.

UZROCI – Polipi su spororastuće izrasline koje se razvijaju u unutrašnjosti debelog creva. Neki su mali, sferični i zakačeni direktno za crevni zid, dok su drugi veliki i po 2,5 cm i zakačeni za zid peteljkom. Mogu da se jave pojedinačno ili u grupama. Oni koji su u prečniku veći od 1 cm mogu postati kancerogeni.

Veoma su česta pojava u razvijenim zemljama, gde najmanje svaki treći čovek preko 69 godina boluje. Uzročni faktori su hemikalije iz vazduha, vode, zemljišta i hrane. Drugi uzrok jeste prejedanje i jedenje nezdrave hrane. Tada prevelika količina beskorisne i štetne materije ulazi u telo, te se njen jedan deo skladišti u polipima.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite manje količine hrane, i to neka bude hrana poput voća, povrća, žitarica u celom zrnu, orašastih plodova i mahunarki. Jedite više vlakana, a nemojte životinjske masti. Vlakna iz hrane su važna. Ako budete jednostavno jeli više vlakana i zdraviju hranu, a izbegavali područja gde je prisutno hemijsko zagađenje, nećete imati problema sa polipima. Povećajte i unos vode, kada budete povećali unos vlakana.

Nemojte konzumirati prerađenu, prženu i brzu hranu, kao ni kofein, duvan i alkohol.

Održavajte debelo crevo čistim povremenom primenom niskog klistira kada je potrebno.

Nemojte se naprezati tokom pražnjenja creva.

Videti i poglavlja „Nazalni polipi" i „Divertikulitis".

POREMEĆAJ NEDOSTATKA PAŽNjE (ADD)

SIMPTOMI – Neki od sledećih: nemogućnost učenja, nedostatak koncentracije, lako mu se odvraća pažnja, prokrastinacija (odlaganje sa rešavanjem problema ili zamena prioritetnih sa nebitnim stvarima), neposedovanje cilja i prioriteta u životu, nemogućnost koncentrisanja, teškoće pri rešavanju problema, brzoplet i aljkav način rada, nemogućnost raspoređivanja vremena, nemogućnsort pamćenja događaja, promene raspoloženja, zaboravnost, nemir pri spavanju, olako gubljenje stvari, psihička odsutnost.

UZROCI – Poremećaj nedostatka pažnje (ADD) je srodan hiperkinetičkom poremećaju (ADHD). Razlika je u tome što ovaj prvi predstavlja neku neodređenu vrstu slobodoumnosti, odsutnosti, dok ADHD može to isto biti, ali i ne mora, već je osoba hiperaktivna i može drugima smetati. Ona je obično imala više problema u prošlosti, uključujući hiperaktivnost i nesposobnost učenja. Delimični poremećaj nedostatka pažnje (RADD) se odnosi na osobe od 18 godina i starije koje imaju ADD. ADD ili ADHD se mnogo češće javlja kod dečaka nego kod devojčica.

Mnogi stručnjaci za dečje bolesti smatraju da ADD i ADHD ne postoje, već da su oba ova „poremećaja" izmišljena da bi se zaposlilo više psihologa i psihijatara.

Pošto se mnogi roditelji plaše mogućnosti da njihovo dete ima ADD ili ADHD, oni ga odvedu kod lekara na kontrolu, koji im često kažu da njihovo dete pati od teškog poremećaja koji se zove ADD ili ADHD, i da zbog toga mora da uzima lekove. A neki od tih lekova su opasni po zdravlje dece.

Pa onda, šta su zapravo pravi uzroci tih problema? Prvo, „simptomi" ta dva „poremećaja" mogu se odnositi na skoro svu decu sveta. Sudeći po tim simptomima, svi mi patimo od ADD-a ili ADHD-a. Da li zbog toga svi treba da počnemo sa uzimanjem jakih lekova koji menjaju stanje svesti?

I drugo, čest razlog što su mnoga deca današnjice hiperkativna ili psihički odsutna jeste savremeni „civilizovan" način života. Deci se daje da jedu previše rafinisane hrane kod kuće i isto toliko brze hrane van kuće. Zatim dugo se voze u školskim autobusima i isto toliko sede po učionicama, gde nastavnicima nije dozvoljeno da ih disciplinuju. Tako deca počnu da divljaju, nije im dozvoljeno da se uče radu (zbog tzv. „dečijih prava o radu"), odrastaju uz destruktivan TV program, i onda izlaze u grad gde nauče sve o uličnim drogama. Pored toga, mnoga deca žive u kućama gde se članovi porodice svađaju, pijanče ili drogiraju, ili žive sa jednim roditeljem koji nije stalno kod kuće. Ako ovo znamo, onda nije ni čudo što simptomi ADD-a i ADHD-a postaju prava epidemija.

Najčešći lek koji se daje deci za ADD ili ADHD jeste metilfenidat (prodaje se pod imenom „ritalin" ili pod nekim drugim imenom). Ovo jako

hemijsko jedinjenje je toliko slično kokainu da u medicinskim ispitivanjima jedno drugom često služe kao zamena. Ritalin „pomaže" detetu da se koncentriše tako što ga pretvara u uskoumnog robota. Taj lek uništava njegovu radoznalost, maštovitost, druželjubivost i energičnost.

PRIRODNO LEČENJE - Mnogi simptomi će nestati kada se detetu da zdrava hrana, kada mu se pruži roditeljska ljubav, dozvoli da se lepo odmori uveče i kada mu se da prilika da vredno i odgovorno radi, a naročito u pogledu pomaganja drugima.

- verujte detetu, slušajte ga, radite zajedno i provodite vreme sa njim.

- dajte detetu da jede zdravu hranu: sveže voće i povrće, kao i sok od šargarepe.

- u kući treba da postoji uređen način rada tokom dana, gde i dete ima svoje dužnosti (na šta mu treba i toplo zahvaliti). Time se detetu obezbeđuje osećaj sigurnosti i samopoštovanja.

- umesto lekova, svakog dana detetu dajte vitamine B grupe, beta-karotin (sok od šargarepe), vitamin C i E, kalcijum, magnezijum, i sve to preko zdrave hrane. Kalcijum i magnezijum deluju umirujuće na dete.

- ishrana sa nezasićenim masnim kiselinama ublažava ADD i ADHD. Dajte detetu svakog dana po 4 kašičice ulja od lanenog semena.

- dajte mu da jede složene ugljene hidrate (žitarice u celom zrnu), a ne jednostavne šećere.

- možda je dete alergično na mleko (ili pak nešto drugo). Ako zbog neke hrane postaje hiperaktivno, izbacite je iz ishrane, pa vidite da li će doći do promena.

- izbacite iz ishrane svu brzu, zašećerenu, prerađenu i prženu hranu. Nema više ni čokolade ni gaziranih sokova.

- ekstrakt od korena odoljena daje dobre rezultate.

- deca sa ADD ili ADHD-om često imaju višak teških metala u sebi. Pogledajte poglavlje „Trovanje teškim metalima". Preduzmite korake da pronađete izvore istih i eliminišite ih.

- videti sledeća poglavlja: „Poboljšanje pamćenja", „Problemi sa pamćenjem", „Hiperaktivnost" i „Disleksija".

POST-POLIOMIJELITIČNI SINDROM

SIMPTOMI – Teškoće pri gutanju, koje povećavaju rizik od gušenja, i progresivno slabljenje mišića.

UZROCI – Više od 125.000 Amerkinaca pati od ovog sindroma.

PRIRODNO LEČENJE - Ishrana za pročišćavanje organizma, posle koje sledi zdrava ishrana za jačanje organizma. Nemojte jesti nezdravu hranu.

- redovna fizička aktivnost

- videti poglavlja „Poliomijelitis" i „Jačanje nerava".

POSTNAZALNO CURENJE

SIMPTOMI – U zadnjem delu usta curi tečnost i silazi u disajne organe, započinjući napad kašlja, ili ka glasnim žicama.

UZROCI – Većina ljudi ovo iskusi kada je dosta prehlađena i tome slično, dok neki imaju i kad su zdravi. Ovaj tekst je za njih. Pogledajte poglavlje „Prehlada" i slične teme.

U normalnim uslovim, tečnost se luči u zadnji deo nosa i grla, koje očiste cilije – male izrasline u vidu dlačica.

Međutim, ponekad nestane sluzi i cilije se ne pokreću. Zato izlučevine idu u zadnji deo nosa, tamo se nagomilavaju i onda kaplju u brohnijalne cevčice ili ka glasnim žicama.

Ovaj problem može nastati i usled alergije. Začinjena hrana je naročito poznata po tome da izaziva ovakve simptome.

Glavni uzrok je nepotpuni oporavak od prethodne bolesti. Možda se nikada niste dobro odmorili dok ste bili jako prehlađeni, te iako su ostali simptomi nestali, nazalno zapušenje postalo je hronično.

Evo nekoliko sugestija; jedna ili više njih može rešiti vaš problem:

PRIRODNO LEČENJE - Duvajte iz nosa redovno, ali radite to veoma nežno.

Isperite nos slanom vodom i grgoljite sa njom. Stavite pola kašičice soli u 240 ml tople vode (samo trećinu kašičice ako imate visok krvni pritisak). Sipajte tu vodu u pumpicu i njen vrh stavite u nos. Nakrenite glavu unazad, tako da vam pogled bude uperen ka gore. Nežno pritisnite pumpicu i lagano udahnite kroz nos. Iako vam možda u početku bude neugodno, doneće vam mnogo olakšanja. Na kraju nežno istresite nos, kako biste izbacili što više tečnosti. Radite ovo 3 puta dnevno tokom 5 dana. Posle toga grgoljite sa istom količinom soli u vodi.

Smanjite stres pod kojim se nalazite i prestanite da pijete mleko, ali zato pijte dosta vode ili

hranljivih tečnosti. Od koristi je biljni čaj sa malo limuna i medom.

Osveživač vazduha u sobi održaće vazduh vlažnim.

Izbegavajte kapi za nos, i drugo. Na duže staze, oni će vam doneti više nevolja nego što će vam pomoći.

Ako stvarno želite da ovaj problem rešite na najbrži i najbolji mogući način, onda se odmarajte u krevetu nekoliko dana, budite na postu sa voćnim sokovima, očistite creva sa formulom **Creva 1**, i već trećeg dana bićete u savršenoj formi.

POST-TRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ

SIMPTOMI – Niz emocionalnih problema zbog proživljavanja neke esktremno traumatične situacije. Evo tipičnih simptoma: ponavljanjaje sećanja u vidu čestih pomisli, osećanja ili samog sećanja na traumatičan događaj; fizički problemi poput teškoća pri varenju hrane, depresija koja osobu čini neosetljivom i nezainteresovanom za život. Kada je zabrinut, onda je hiperaktivan, pod stalnim oprezom, naročito kada je u blizini stvari ili mesta koja ga podsećaju na njegov nemili događaj.

UZROCI – Primer za osobu sa takvim poremećajem bio bi čovek koji je slučajno sleteo sa puta i survao se niz strminu. Nakon tog događaja, teško mu je da se povrati u normalno stanje, bez obzira da li je bio povređen ili ne.

PRIRODNO LEČENJE - Pažljivo pročitajte poglavlje o fobijama i paničnim napadima, jer ima dosta sugestija koje vam mogu pomoći.

- sednite i popričajte sa nekim u koga imate poverenja o svom problemu. Biće vam lakše kada ispričate nekom. Od velike pomoći može biti ako popričate o tome sa nekim ko je doživeo slično iskustvo, jer vam on može pokazati još više razumevanja.

- držite se dnevnih aktivnosti, ali budite pažljivi. Njihovim upražnjavanjem ponovo ćete steći sigurnost i kontrolu. Obroke jedite u isto vreme svakog dana. Idite na spavanje u isto vreme i dobro se odmorite tokom noći.

- budite raspoloženi i zahvalni za ono što imate.

- nađite nekog ko vam može pomoći. Svoje probleme ćemo zaboraviti kada pomognemo drugima.

LEKOVITO BILJE - Uzimajte kamilicu, potopite punu kašiku cvetova kamilice u šolji vode i držite 10 minuta. Pijte po šolju 3 puta dnevno.

- uzimajte isitnjen ekstrakt korena odoljena. Nemojte odoljen uzimati tokom dana ako izaziva da budete pospani.

- biljka za umirenje gubi svoju efikasnost nakon nekoliko sedmica, pošto se telo navikne.

PRESAĐENI DELOVI KOŽE

SIMPTOMI I UZROCI – Koža je presađena i želite da dobro zalečite taj deo tela i ublažite bolove.

PRIRODNO LEČENJE – Pogledajte tekst „Parafinska kupka" iz odeljka o hidroterapiji. Ovaj jednostavan kućni lek je idealan za ovakav slučaj.

PRIRASLINE

SIMPTOMI I UZROCI – U pitanju je ožiljno tkivo nastalno nakon hirurških operacija, kada je jedno tkivo vezano za drugo. Može biti bolno i može da ograniči pokrete tela.

PRIRODNO LEČENJE - Za *smanjivanje priraslina* nakon operacije, skidanja konca i zarastanja rane, možete masirati taj deo tela da biste sprečili nastanak priraslina.

Stavite prste (ne vrhove prstiju, već deo sa kojeg se uzimaju otisci prstiju) sa obe strane reza. Zatim, bez dizanja, nežno ih pomerajte u krug.

Normalno tkivo može sa lakoćom da klizi u bilo kojem pravcu. Ali zato u slučaju priraslina, biće mnogo većeg otpora. Ti pokreti klizanja će nestati.

Nemojte da činite ništa na silu, preko te granice. Već samo dosežite do nje stalno, po nekoliko minuta svakog ili svakog drugog dana. Samo nastavite sa nežnim masiranjem. Sve dok operisani deo tela ne bude skroz zalečen (nakon 2-3 sedmice), nikad ne masirajte i slično preko samog reza.

Kineski lek je masaža biljnim čajem tigrove masti na predelu prečnika oko 2,5 cm, ali nikad preko reza. Sve dok rez ne bude potpuno zalečen, radite ovo 5 minuta svakog dana – stalno pravite kružne pokrete u blizini reza i dalje od njega.

Videti i odeljak „Ožiljci".

PREHLADA

Sledeće preporuke odnose se uglavnom i na kašalj i grip.

SIMPTOMI – prehlade su opšta zapaljenja mukozne membrane disajnih puteva. Simptomi si iritacija nosa i grla, voda u očima, groznica, glavooblja, nazeb, bolovi u mišićima i privremeni gubitak čula mirisa i ukusa.

Jača prehlada može preći u akutnu ili hroničnu infekciju, poput gripa, upale krajnika, upale sinusa, bronhijalne kijavice, hronične prehlade ili sličnih virusnih infekcija.

Deca koja često imaju prehlade i grip možda pate od poremećaja tiroidne žlezde.

Kako znati da li je u pitanju ozbiljnija prehlada ili grip? Evo razlika:

- *glavobolja* – često kod gripa, retko kod prehlade
- *groznica* – česta i iznenadna kod gripa, retka kod prehlade
- *zamor* – jako izražen kod gripa i može da traje 2-3 sedmice, a kod prehlade samo blag zamor
- *bolovi po telu* – česti i neretko jaki kod gripa, manje kod prehlade
- *curenje iz nosa* – ponekad kod gripa, uobičajeno kod prehlade
- *kašalj* – uobičajen kod gripa i može biti opasan, a kod prehlade samo blaži do umereni
- *bol u grlu* – ponekad kod gripa, čest kod prehlade

Videti i odeljak *Grip.*

UZROCI – u nekom smislu, uzrok su različite vrste virusa, ali s druge strane, neka osoba je prosto samu sebe fizički iscrpla, tako da je virus mogao da zavlada telom. Faktori koji smajuju otpor tela prema virusnim infekcijama su: preveliko izalaganje hladnoći, zamor, neka nedavna ili trenutna infekcija, nedostatak odmora, alergijske reakcije, udisanje ili iritacija od prašine ili gasa, prejedanje, konzumiranje šećera i nezdrava hrana.

Obična prehlada nije samo neka infekcija koja se pojavi niotkuda i napadne slučajnog prolaznika. To čak nije ni bolest. Prehlada prestavlja lek protiv stanja koje prethodi bolesti, dok su njeni simptomi pokušaji tela da se vrati u normalu. Telo tada sprovodi „prolećno čišćenje".

Prehlada je posledica ne baš najzdravijeg načina života. Kada se pojavi, telo se čisti od toksina i uz odmor, omogućava nam da se vratimo u bolju formu. Prehlada zapravo predstavlja vrstu blagoslova, jer ljude primorava da se odmaraju, koji bi u suprotnom prevremeno počeli da razvijaju onesposobljavajuće, hronične i po život opasne bolesti.

Virus prehlade može da menja veličinu i oblik. Postoji više od 100 različitih virusa koji uzrokuju prehladu. Simptomi traju 7-14 dana, bez obzira na terapiju. Period inkubacije traje vrlo kratko (1-3 dana), umesto 10-21 dan kao kod većine drugih virusa.

Prehlada uvek zahvata gornji deo sistema za disanje (nos, usta, grlo, gornje bronhije). Ako dođe do zapušenje u grudima, prehlada se pretvara u nešto mnogo opasnije.

Ako ne znate kako da se izborite sa prehladom, bolje je da pozovete lekara, naročito ako: 1) dolazi do nazeba i gubitka daha, 2) telesna temperatura prelazi 38 stepeni i traje više od 3 dana ili ako prelazi 39 stepeni, 3) ima žutih i belih tačkica u grlu, 4) ako su limfne žlezde ispod vilice i vrata uvećane, 5) ima jakih bolova, poput ušobolje, nateklih krajnika, bola u sinusima ili grudima, 6) ako dolazi do prevelikog lučenja pljuvačke zelenkaste boje ili sa krvlju, 7) ako se veoma teško guta, 8) ima šištanja u plućima, 9) dolazi do gubitka daha.

Deca sa visokom temperaturom moraju da posete lekara u roku od 24 sata.

Ako vas peckaju nos i grlo ili vas svrbi grlo, nemojte čekati da se pojave kašalj, slabost i groznica.

PRIRODNO LEČENJE - nemojte ignorisati prehladu i nastavljati sa svojim poslovima. Čim se pojavi, idite u krevet, pijte svežu limunadu i odmarajte da biste ozdravili!

Treba što je više moguće uzimati sokove i hranu bogate vitaminom C. Takođe, male količine belog luka su odlični borci protiv klica.

U akutnim fazama kada je prisutna groznica, nemojte uzimati nikakvu čvrstu hranu i samo pijte sveže sokove od povrća i voća, mogu biti rastvoreni u vodi (50:50), uz biljne čajeve. Pri lečenju prehlade cilj je podstaći eliminaciju otrova putem više kanala, tako da jedan ne postane previše opterećen (preko urina, creva, znojenja, tuširanja).

Pazite da ne nazebete; odmarajte se u krevetu; i uzimajte po malo soli, da biste nadoknadili onu koja je izgubljena preko znoja.

Tri puta dnevno ispirajte grlo slanom vodom (pola kašičice soli u čaši mlake vode). Tuširajte se vrućom vodom.

Ne preporučujemo uzimanje aspirina, jer može izazvati unutrašnje krvarenje. Deca koja imaju neku virusnu infekciju i koja uzmu aspirin, značajno povećavaju rizik od dobijanja Rejovog sindroma. To je retko, ali fatalno oboljenje mozga i jetre. Isto se odnosi i na druge lekove koji sadrže aspirin.

Čuvajte se depresije, probajte da budete dobrog raspoloženja. Odmorite se, opustite i ne brinite. Uzimajte dosta tečnosti.

Biljni čajevi se mogu praviti od šipka, kamilice, nane i drugih biljaka. Korisno je i ulje od eukaliptusa. Stavite 5 kapi u toplu kupku ili u šolju ključale vode. Stavite peškir preko glave i udišite isparavanja (inhalirajte se). Pazite da se ne opečete.

Možete uzimati i čaj od hmelja, da biste noću lakše zaspali.

Ehinacea znatno ojačava imuni sistem i snažan je antibiotik. Preporučujemo formulu **Imuno Plus - Ehinacea**.

Možete staviti dve čajne kašičice svežeg isečkanog đumbirovog korena u šolju ključale vode. neka se ohladi i pijte to. Sadrži nekoliko antivirusnih jedinjenja.

Čaj od ljutića je takođe doličan. Povećava količinu krvi koja ide u slezinu, centar imunog sistema. Ljutić sadrži berberin, koji aktivira bela krvna zrnca (makrofage), koja uništavaju bakterije, gljivice, viruse i tumorne ćelije.

Kada nestane groznica, može se jesti sveže voće i povrće sa malo kalorija, uz dosta sokova od sirovih plodova i biljnih čajeva, malo zaslađenih medom. Može se jesti i poneko sirovo semenje i orašasti plodovi, ali se moraju dobro žvakati.

Dva puta dnevno jedite čorbu od krompirovih ljuski. Ljuske, koje su bogate kalijumom, treba da budu debele oko 1 cm. Kuvajte oko 20-30 minuta, iscedite, ohladite i jedite čorbu. Neka svakoga dana bude sveža.

Postoji veliki broj hidroterapijskih metoda koje se ovde mogu primeniti. Primenite toplu kupku stopala sa slačicom, kako biste pojačali izlučivanje i ublažili zapušenju glave i sinusa.

Primenite toplu kupku u kadi, dok pritom pijete tople čajeve za preznojavanje. Dok ste u kadi popijte 2-3 šolje vrućeg čaja. Odmah nakon kupke idite u krevet i pokrijte se sa nekoliko ćebadi, i ležite 30-60 minuta, tako da može doći do obilnog preznojavanja.

Primenite slanu vodu za ispiranje, kako bi se otvorili sinusi. Pročitajte odeljke *Kijavica* i *Grip*.

Prevencija – jednom kada nastane, prehlada ide svojim putem. Zbog toga je bolje, mnogo bolje, da se spreči njena pojava, nego da se leči. Najbolja preventivna mera jeste živeti zdravo; pravilno se hraniti; vežbati napolju u dovoljnoj meri radi jačanja tela; i odmarati se u dovoljnoj meri. Nemojte noću malo spavati, naročito ne tokom hladnijih meseci. Ne delite hranu sa nekim ko je prehlađen. Kada je hladno, dobro se obucite. Nemojte biti na promaji. Ne izlazite napolje mokre glave.

Mnogi ljudi, koji su naizgled skloni prehladama, nikad ih ne dobiju, jer su naučili kako da na vreme prevaziđu takve infekcije. Saznajte koji su rani znaci prehlade, i čim se oni pojave, počnite više vremena da provodite u krevetu.

PRIŠTEVI I FURUNKULI

SIMPTOMI – Svrabež, manji bolovi i lokalni otok, često na glavi, butinama, licu ili pazuhu. U roku od 24 sata javlja se crvenilo i gnoj. Može doći i do groznice i oticanja obližnjeg limfnog čvora. Ovi čirevi na koži su osetljivi, crveni, bolni i iznenada se pojavljuju.

UZROCI – To su mali otoci ispunjeni gnojem. Medicinski naziv za njih jeste *furunkul*. Obično ih izaziva stafilokokna infekcija: hemolitička bakterija *Stapphylococcus aureus*.

Za razliku od njih, prištevi su višestruki čirevi na koži koji se često mešaju i uvećavaju. Počinje kao bolna, lokalna infekcija, stvarajući delove tela ispunjene gnojem u dubljim slojevima kože. Oni se sporije zalečuju od furunkula, ali se na sličan način leče.

Ovo je zarazna bolest. Ne dozvolite da gnoj (koji sadrži i mrtve ćelije i žive bakterije) ostane negde na koži. Kada se tako proširi, stvaraju se prištevi. Prišt koji se nalazi na oku zove se *čmičak*.

Nelečeni čirevi na koži imaju tendenciju da izluče svoje otrove i nestanu u roku od 10-24 dana. Ali ako se leče, nema tog izlučivanja i nisu toliko opasni.

Imajte na umu da ako telo pokušava da izbaci otrov (naročito sumpor), putem kože, možda budete imali te čireve duže vremena. Telo tada pokušava da se očisti od onoga što je loše. Neorganski sumpor ima naročitu tendenciju da se pojavi u vidu kožnih čireva.

PRIRODNO LEČENJE - Budite na jednom kratkom pročišćavajućem postu na ceđenim sokovima, da bi se organizam oslobodio nečistoća. Problem mogu biti toksinim ali i trovanje hemikalijama. Primer za to jeste sumpor. Kad god uđe u telo, on pokušava da izađe (ne putem creva ili bubrega) putem kože.

Dok ste na postu sa sokovima tokom nekoliko dana, možete dnevno popiti 3 šolje nekog biljnog čaja ili 1 ili više od sledećeg bilja: gavez, cvetovi crvene deteline, koren štavelja, mišjakinja, bokvica i kora divlje trešnje, a možete uzimati **Čaj za detoksikaciju** i tinkturu **Detoks**.

Svako veče primenjujte kašnu oblogu sa sirovim krompirom i lanenim semenom. Ako kašnu oblogu primenjujete tokom dana, uzmite belo brašno od celog zrna i učvrstite ga medom, tako da ne curi sa strana.

Primenite na čir vlagu i toplotu (čist peškir, platno ili gaza umočeno u toplu vodu) 3-4 puta dnevno. Ublažiće bol i brzo će smanjiti čir. Nemojte ga dirati, niti razmazivati gnoj. Nemojte raditi vežbe zbog kojih ćete se oznojiti, dok ne dođe do izlečenja. Zaštitite taj deo tela, ali ne flasterom. Kod težih slučajeva moža bude potrebno odmaranje u krevetu.

Ceđenje čira može uzrokovati da zarazna bakterija uđe u krvotok. Umesto toga, primenite vruću oblogu da se čir brže zaleči. Primenjujte vruće i hladne obloge, kako bi gnoj izašao. Potopite krpu u vruću vodu, iscedite, stavite na čir i držite 10 minuta. Zatim isto uradite samo sa hladnom vodom, ponavljajte tako 3 puta uzastopno, 2 puta dnevno.

Održavajte kožu čistom tako što ćete je prati nekoliko puta dnevno. Predeo oko čira se može sterilisati pažljivim trljanjem alkohola od 70%. Ili primenite rastvor sa 1 kašičicom izbeljivača i 1 litra vode.

Pomešajte med sa brašnom i direktno nanesite na čir. Umesto toga može se staviti glina, ugalj i/ili hlorofil.

Ostale kašne obloge: rasecite maslinu i primenite je vruću. Ovo je naročito od pomoći kod čireva na desnima. Mnogi stavljaju iseckanu rotkvu na veće čireve. Američki Indijanci su upotrebljavali brest - dodajte prohladnu vodu isitnjenoj biljci i napravite smesu. Stavite mokre listove kupusa preko, i menjajte ih kad se ugreju. Kašne obloge sa crnim lukom su takođe dobre. Komprese sa uljem od čajnog drveta, takođe.

Primenite ulje vitamina E iz kapsule na oboleli deo. Uzimajte beli luk 1-3 puta dnevno ili tinkturu **Imuno Tonik**.

Pojedini čirevi na koži su veliki i teško nestaju. To znači da postoji otrov u telu koji pokušava da izađe. Značajno će pomoći odmor u krevetu, kratkotrajan post na sokovima, posle kojeg sledi hranljivim sastojcima bogata lagana hrana.

U ostale korisne biljne čajeve spadaju: slama od ovasa, ljutić, maslačak i koren čička.

Uzimajte čaj od ehinacee i ljutića 3 puta dnevno, dok čir ne nestane, ili tinkturu **Imuno Plus**. Oni uništavaju bakterije.

Ne istiskajte čireve, jer se tako šire. Detaljno perite odeću i posuđe.

Najopasniji čir na koži jeste onaj koji se nalazi u blizini nosa, jer može da dovede do unutrašnje infekcije. Kao što je iznad napisano, primenjujte vruće obloge dok čir ne prođe. Zatim naizmenično upotrebljavajte vruću i hladnu vodu da biste ga osušili. Kontaktirajte lekara.

Videti i odeljak o apscesima.

PRIŠT NA PRSTU

SIMPTOMI – Otok na čiru palca ili nekog drugog prsta na ruci (ili nozi), uz pulsirajući bol i jaku osetljivost. Na prvi pogled može ličiti na infekciju ili zapaljenje prsta.

UZROCI – Klice koje izazivaju infekciju obično se unesu pod kožu putem uboda igle, trna, komadića drveta ili nekim drugim oštrim predmetom. Zapaljenje i gnoj zalaze duboko do tetiva, omotača tetiva ili čak do kosti.

Ako se prišt na prstu ne leči oprezno i ne pročisti na odgovarajući način, tetiva ili kost može da se ošteti. Posledica je trajna obogaljenost dela tela. Štaviše, ako se gnoj ne izvuče, infekcija može da se proširi na šaku i da dođe do još veće obogaljenosti. Ili bi se infekcija proširila na krv, te došlo do trovanja krvi. Videti odeljak „Trovanje krvi".

PRIRODNO LEČENJE - Zovite lekara da vam izbuši i pročisti prišt na prstu. Mora se izvršiti duboko čišćenje kroz meso, uz jake bolove. Za to možda bude bila potrebna i anestezija.

- alternativan lek, koji je pre korišćen tokom rata, jeste upotreba kerozina: kerozin se zagreje, u njega potopi oboleli deo i tako drži 10-15 minuta, 4-5 dnevno. Tako će nestati prišt.

- za ublažavanje bolova, nanesite parče limuna. Ako se prišt nalazi na kraju prsta, napravite malu rupu na limunu i stavite ga na prst. A ako

se nalazi na nekom drugom delu, stavite deblju krišku. Ovo može rešiti problem ako vam kerozin nije dostupan.

- može se koristiti kašna obloga od jednakih delova bresta, orhideje i lobelije.

- može da se 20 minuta kuvaju koreni od jednakih delova plave perunike i kukureka, u jednakim delovima mleka i vode. Zatim se prišt potopi u što vreliju tečnost i drži 20 minuta. Posle toga se koreni vežu za prst i drže sat vremena.

PROMRZLINE

SIMPTOMI – Prva naznaka je peckanje, posle koje sledi crvenilo. Zatim dolazi do bledila i utrnulosti određenog dela tela (uglavnom prsti na nozi, rukama, obrazi, nos ili uši). Ako se ne leči odmah, može doći do odumiranja tkiva i gangrene.

UZROCI – Reč je o delimičnom ili potpunom smrzavanju određenog dela tela. *Mrznica* je površinska promrzlina koja ostavlja kožu, čvrstom, belom i hladnom. Nakon 24-72 sata može doći do ljuštenja i plikova, i ponekad do osetljivosti na hladno.

Za razliku od njih, dublje promrzline izazivaju nastanak tvrdog, hladnog i belog predela koji je bezbolan dok je zaleđen. Kada se deo tela ugreje, postaje crvenkast, otečen i može biti poprilično bolan.

Kada koža postane toliko hladna da se protok krvi zaustavlja, javlja se suva, neinfektivna gangrena. Tkivo tada utrne, nema kiseonika i odumire. Ako se na vreme počne lečenje, može se izlečiti. (Vlažna gangrena je drugačija. Posledica je inficirana rana koja sprečava izbacivanje vode i lišava taj deo tela od kiseonika i krvi. Za to je potreban drugačiji vid lečenja. Posetite lekara.)

PRIRODNO LEČENJE - Da bi se ruke zagrejele, treba da se stave ispod pazuha. Treba i da se sklupča, kako bi se toplota zadržala. Ne sme se biti na vetru i ne sme se biti mokar. Ne sme da se ni pije alkohol, ni da se puši, jer tako se sprečava cirkulacija krvi u ekstremitetima. A alkohol još pruža lažan osećaj toplote, dok je zapravo odbacuje.

- ako ste napolju, treba ostati u kolima dok ne stigne pomoć. Ne sme da se skida obuća, dok uslovi ne budu bezbedni za tako nešto. Stopala su možda otekla, pa posle obuća ne može ponovo da se obuje. Ako je potrebno duže vreme hodanja do bezbednog mesta, nemojte ugrejavati stopala dok ne stignete tamo.

- nemojte trljati led na oboleli deo. Tako se samo još više izvlači toplota. U početku, možete trljati oblogom umočenu u hladnu vodu ili sneg.

- odmah idite u neku toplu prostoriju.

Početak lečenja. Pokrijte pacijenta nečim toplim u toploj prostoriji, da bi se promrzline postepeno ugrejale.

- nastavite oprezno! Zagrevanje treba da se radu polako! Brzo zagrevanje širi krvne sudove blizu kože, još više snižava krvni pritisak i šalje više hladne krvi u ostatak tela. Što je pre moguće stavite pacijenta u kadu sa malo toplom vodom (37-43 stepeni). Pošto je oboleli deo utrnuo, neće osetiti toplotu.

- ne primenjujte višu temperaturu od gore navedene, jer je koža utrnula, te može doći do opekotina, a da ih niko ni primeti. Osim u slučaju da nemate ništa drugo, nemojte se koristiti suvom radijantnom toplotom (poput toplotne lampe ili logorske vatre). Koža pod promrzlinama može se lako opeći, jer ne oseća toplotu. Živo tkivo odumire. Zato brzo utoplite taj deo tela. Nemojte dozvoliti da se ponovo smrzne. Premestite pacijenta u topliju sobu i stavite ćebad preko njega. Dajte mu da pije toplu tečnost, ali ne alkohol. Izbegavajte sedative, trankvilizatore (sredstva za umirenje) i lekove protiv bolova, jer oni usporavaju telesne procese.

- za promrzline namažite (ali ne trljajte) toplo maslinovo ulje. Ako je došlo do bakterijske infekcije, namažite med da biste je zaustavili.

- pokvasite oboleli deo vodom u kojoj se kuvao krompir. Primenite kupku stopala ili šaka, ali pritom pomno pazite koliko je voda topla. Nežno trljajte zamrznutu kožu sirovim crnim lukom, kriškama krompira ili sirovim rotkvama koje su rastopljene u vodi. Za ublažavanje bola, prekrijte predeo kuvanim zgnječenim krompirom ili repama na sobnoj temperaturi.

- nežno gladite bubrege ka sredini leđa. Primenite naizmeničnu hidroterapijsku metodu sa toplom i prohladnom vodom. Nemojte koristiti termose sa vrućom vodom, fen ili toplotne jastuke. Potrebno je samo postepeno zagrevanje.

- *ako je slučaj ozbiljniji*, zavijte oboleli deo u gazu, da ne bi izašli plikovi. Podignite noge. Ne trljajte plikove.

- *ako je slučaj veoma ozbiljan*, potopite obolele delove tela u toplu vodu i veoma nežno ih masirajte pod vodom 5-10 minuta.

- kada se sve to primeni na promrzline, stavljajte gel od obične aloje preko njih 4 puta dnevno, da biste ubrzali izlečenje i sprečili trajno oštećenje. Gel uzmite iz isečenog lista ili ga kupite. Ili nanesite unutrašnji deo kore patlidžana.

- nakon dve sedmice, jedite hranu bogatu biljnim proteinima, uz dosta celih zrna žitarica.

Prevencija. Pre nego što izađete napolje na hladnoću, stavite alevu papriku u obuću. U zemljama trećeg sveta ovo je često upotrebljavan lek za promrzline. Ako je i progutate malo, cirkulacija krvi do ekstremiteta će se ubrzati. Nabavite prazne želatinske kapsule i napunite ih sa 1/4 kašičice isitnjene ljute paprike. Nekoliko njih nosite sa sobom, i uzimajte jednu dnevno.

- oblačite se toplo, nosite laganu, višeslojnu odeću od vune. Spoljni deo odeće treba da bude dobro zašniren i da ne propušta vodu. Zaštitite svoju glavu, lice, uši, šake i stopala. Nosite debelu skijašku kapu (najbolje od vune), rukavice (vunene su toplije), čarape koje upijaju vlagu i donji veš. (Najmanje 1/3 izgubljene telesne toplote dolazi od glave.) Ako je mnogo hladno, možda vam budu bile potrebne zaštitne naočare, da biste zaštitili oči.

- ako se umorkite, odmah svucite sa sebe tu vlažnu odeću ili stojite ili sedite blizu jakog izvora toplote. Ostanite u kući ako je napolju mnogo hladno i vetrovito.

- uzimanje veće količine namirnica bogatih vitaminom C, podeljene u dnevnim dozama, je pomažu telu da održi normalnu temperaturu, i spreči nastanak promrzlina i hipertermije.

- ako ne možete da izbegnete hladnoću, trljajte prste, pokrijte lice i krećite se ili skačite. Nemojte pušiti ni piti alkohol.

- na spavanju se dobro pokrijte ćebetima. Čaršav od flanela stavite preko krznenog ćebeta ili vunenog dušeka, uzmite toplu kapu, obucite pidžamu i čarape. A ako je moguće, koristite električno ćebe. Mogu se kupiti naročito tople spavaće vreće.

- bilo da ste budni ili spavate, sobna temperatura ispod 21 stepena može biti veoma opasna, osim ako ste dobro obučeni, to jest, pokriveni.

PROTEZA - problemi

SIMPTOMI – Klimave proteze, proteze zbog kojih bole desni tokom žvakanja, proteze koje onemogućavaju pravilan govor.

UZROCI – Protezu čine veštački zubi. Stručno objašnjenje za ovaj problem je da osobe koje nose proteze ne vode dovoljno računa o njima, da desni ponekad menjaju svoj oblik, itd.

Postoji jedan manje poznat razlog: Da bi se stavila proteza, potrebno je prvo da se izvade zubi. Oni se vade, proteza se sprema i kalupi za veštačke zube se prave. Ceo proces traje veoma kratko vreme, tako da se novi zubi ubrzo nađu u ustima osobe kojoj se stavlja proteza. Pored toga, zubari najčešće kalupe naprave istog dana kada su i zubi izvađeni.

Međutim, kada se zubi izvade, logično, desni oteknu. Veliki broj rana je napravljen u ustima, te se desni upale i oteknu. Tada nije vreme da se naprave kalupi za nove zube. Trebalo bi čekati najmanje 10 dana da se desni zaleče i prilagode novom stanju. Tek tada mogu da se prave kalupi za nove zube.

Ako vam zubar kaže da mora sve zube da vam vadi, popričajte sa njim o ovoj temi ili se posavetujte sa još nekim zubarom. Veoma je čest slučaj da samo pojedini zubi treba da se izvade i da se ugradi most, koji se oslanja na zube koji nisu izvađeni. To je mnogo bolje rešenje od nošenja proteze. Uradite sve što možete da zadržite svoje zube.

Za ljude koji imaju puno amalgamskih plombi od žive u ustima možda je bolje da izvade sve zube, nego da postepeno zamenjuju plombe bezbednijim vrstama.

Na donju vilicu može da se stavi delimična proteza, a da se pritom ne izvade svi donji zubi, kako se proteza ne bi pomerala. Gornja proteza se neće pomerati.

ŽIVOT SA PROTEZOM - Vežbajte govor. Čitajte naglas knjige i učite kako da izgovorarate vokale, suglasnike i različite kombinacije.

Povremeno skinite protezu, da bi se desni malo odmorile.

Počnite sa žvakanjem meke hrane, a kasnije postepeno uvodite sve čvršću hranu.

Nakon svakog jela očistite protezu sapunom i mlakom vodom. Mekom četkicom nežno očistite desni od plaka, i pažljivo očistite zube koji vam nisu izvađeni.

Svakog dana masirajte desni. Kažiprst stavite na spoljni deo desni, a drugi prst iznutra, pa masirajte napred-nazad. Ili ih čistite četkicom za zube.

Svakog dana ispirajte usta toplom vodom pomešanom sa kašičicom soli.

PROŠIRENE VENE

SIMPTOMI – Vidljivo raširene vene, naročito na listovima nogu i unutrašnjem delu butina. Uvećane su, ispupčene, plavkaste boje i grudničave. Mogu biti prisutni svrab, umor ili osećaj punine u nogama. Koža može biti napeta ili pecka. Mogućni grčevi u mišićima, naročito noću. Krvarenje ispod kože može dovesti do promene boje (od svetlobraon do plavkaste).

UZROCI – Venski otvori su prestali da funkcionišu normalno i postali su istegnuti usled preteranog pritiska. Venski otvori koji sprečavaju krv da se vraća nazad ne rade kako treba. Duboke vene su okružene mišićima, koji im održavaju njihov oblik. Ali problem predstavljaju vene koje su blizu površine. Nakuplja se toliko krvi da ona curi u okolna tkiva.

Kontraceptivni lekovi mogu uzokovati proširene vene. Gojazni ljudi su pod najvećim rizikom. A još jedan uzročni faktor jeste dizanje teških tereta.

Kada se proširene vene jave u, i okolo anusa, onda se one zovu hemoroidi. Naprezanje pri pražnjenju creva, usled nedostatka vlakana u ishrani, uzrokuje zatvor, koji može dovesti do proširenih vena, divertikuloze, hemoroida, flebitisa i hijatalne kile.

Paučinaste vene ne izgledaju lepo, ali nisu opasne.

PRIRODNO LEČENJE – *Važno:* pratite sva uputstva iz poglavlja o flebitisu i tromboflebitisu.

LEKOVITO BILJE - Biljna formula protiv proširenih vena: pomešajte jednake delove korena iđirota, listova majčine dušice, listova koprive, listova i ploda divljeg kestena. Dodajte 3 kašičice na litar hladne vode i kuvajte do ključanja. Dodajte jednu kašičicu soli i time perite noge.

Aktivni sastojak divljeg kestena escin jača kapilare i redukuje izliv tečnosti. Koristite standardizovani ekstrakt.

Leska je odličan astringent koji godi i jača krvne sudove. Isti učinak ima i hrastova kora.

Gel od aloje godi venama.

Primenite sveže listove kisele deteline (zečje soce) na obolele vene. Prekrijte ih velikim listovima kupusa i privežite zavojem.

Uzimanjem bromelaina preko ananasa smanjuje se rizik od nastanka ugrušaka.

Evo nekih od korisnih supstanci: kora limuna sadrži flavonoide, uključujući rutin, koji smanjuju propustljivost krvnih sudova. Borovnica stimuliše nastanak novih kapilara, a ginko poboljšava cirkulaciju.

I ljubičice i dan-i-noć sadrže rutin i mogu se slobodno jesti. Dodajte ih u svoje salate.

Pijenje čaja od maslačka ili kukuruzne svile pomaže bubrezima da izbace višak tečnosti, time smanjujući otok tkiva.

Primenite tople obloge sa čajem od vratića na velike vene. Zamenite ih kada se ohlade, a preko njih stavite vuneni ili plastični materijal, da bi ostale tople i vlažne.

ISHRANA - Pijte najmanje 1,5 litar vode dnevno. Uzimajte namirnice bogate vitaminima C i E, i laneno ulje (jednu kašičicu dnevno).

Ubacite dovoljno vlakana u svoju ishranu, koja treba da sadrži malo masti i rafinisanog skroba. Jedite što više voća i povrća. Izbegavajte namirnice životinjskog porekla. Jedite žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke.

Ako ste gojazni, morate da smršate.

OSTALO - Nemojte nositi tesnu odeću koja usporava krvotok. Ali, umeren pritisak na vene (elastične čarape) jeste koristan.

Nikad nemojte prekrštati noge. Tako se dodaje pritisak na vene.

Izdignite noge dok gledate TV ili čitate neku knjigu. Najmanje jedanput dnevno 20 minuta držite noge iznad ravni srca.

Šetanje je najbolja vežba za vaše noge.

Tokom dugih putovanja, povremeno se zaustavite i prošetajte malo.

Nemojte predugo stajati u jednom mestu. Ako baš morate, onda se povremeno izdižite na prste, pomerajte ih i pomerajte se po malo.

Spavajte sa nogama malo izdignutim iznad nivoa srca, ali nemojte to raditi ako imate srčane probleme.

Ako ste privezani za krevet, stalno pomerajte po malo svoje ekstremitete, da biste poboljšali opštu cirkulaciju.

Izađite ujutru i šetajte bosi po prohladnoj vlažnoj travi. Potom, brzo osušite noge i obujte čarape i obuću. Nemojte češati kožu oko vena koja vas svrbi, jer ćete tako izazvati krvarenje i stvaranje ranica.

PSORIJAZA

SIMPTOMI - Srebrnasti, ljuspasti belezi ili crvenilo, na glavi, rukama, nogama, kolenima, laktovima, ušima i leđima. Smenjuju se periodi za paljenskih reakcija i trenutnog olakšanja. Najviše se javlja tokom zimskih meseci, a ponekad su

potrebni meseci ili godine da nestane. Kod nekih starenje pozitivno utiče, kod drugih negativno. Najučestalije se javlja kod ljudi uzrasta između 15 i 25 godina. Nije zarazno oboljenje. Najviše napada ljude sa belom bojom kože.

UZROCI – Kožne ćelije ponašaju van svake kontrole. Umesto da se koža obnavlja na svakih 28-30 dana, nove ćelije dostižu gornji sloj kože za 3 dana. Tako se stvaraju izdignuti delovi kože, dermatoze, koji su crvene boje i često svrbe. Ćelije se razvijaju i umiru. Ali zbog toga što prevelik broj ćelija tako čini, one imaju izdignut, srebrnast izgled.

Psorijaza može imati veze sa konzumiranjem pogrešnih vrsta masti. Napadi su povezani i sa stresom, bolestima, hirurškom intervencijom, posekotinama, određenim virusnim i bakterijskim infekcijama, opekotinama od sunca, otrovnim bršljanom ili otrovnim hrastom. Isto čine i neki lekovi. Nemojte konzumirati steroide, alkohol i prerađenu hranu. Prethodna imunizacija (vakcinacija) se pokazala kao uzrok ovog oboljenja kod pojedinih ljudi. Različiti medicinski lekovi koji se preporučju protiv psorijaze imaju potencijalno opasne neželjene efekte.

PRIRODNO LEČENJE - Povećano konzumiranje životinjskih proteina može da uzrokuje širenje psorijaze, dok smanjenje konzumiranja istih ima suprotan efekat. Razmislite o tome da pređete samo na biljnu hranu. Problem mogu biti i sokovi od limuna.

- pošto je psorijaza metaboličko oboljenje, dobar način da se započne lečenje jeste pročišćavajući post sa sokovima, 2-3 puta tokom prve sedmice. Post se može ponoviti nakon 4 sedmice. U međuvremenu treba biti na izuzetno hranljivoj dijeti. Svu nezdravu hranu treba odbaciti. Proverite i odbacite hranu na koju ste alergični. Čuvajte se mleka. Bilo bi dobro ne konzumirati ga 6 meseci. Ishrana neka vam bude od 50% sirove hrane, sa dosta voća i povrća. Jedite cela zrna žitarica, mahunarke i orašaste plodove.

- ne konzumirajte masti (puter, mleko, krem, jaja, meso), prerađenu hranu, belo brašno, šećer i voće iz porodice citrusa. Mleko, sir, jaja, meso i živina sadrže arahonsku kiselinu koja uzrokuje da kožna oštećenja psorijaze postanu crvena i otečena. Ulje od jagorčevine (1 kapsula 3 puta dnevno) ima suprotan efekat od ove kiseline. Ulja uzimajte iz prirodne hrane, poput lanenog semena, susama i soje. Ulje od lanenog semena sadrži jednu supstancu koja ublažava psorijazu. Svakog dana tokom 2 meseca uzimajte 3-4 kašičice zrna lecitina.

- vitamini A, B, C i D pomažu koži i ublažavaju psorijazu. Važni su i kalcijum, magnezijum i cink. Uzimajte namirnice bogate njima.

- samo ljuspe i kožni ostaci smeju da se otklone. Pošto je koža kod psorijaze suva, možete na nju naneti vazelin ili biljno uje.

- smanjite kilažu ako imate višak kilograma, jer je to mnogima pomoglo kod psorijaze.

- jak stres može da pogorša stanje. Probajte da povratite smiren i pozitivan pogled na svet. Psorijaza se obično pogoršava kad imate neku infekciju pored nje.

- izlaganje suncu ili uljtraljubičastim zracima smanjuje ljuspanje i crvenilo. Uz redovno izlaganje sunčevoj svetlosti 95% obolelih od psorijaze poboljšaju svoje stanje. Ali, imajte na umu da preterano izlaganje ultraljuičastom svetlu izaziva rak kože. Sunčeva svetlost zasigurno pomaže većini.

- nije loše razmisliti o tome da se preselite u predeo sa toplijom klimom, jer se stanje naročito pogoršava tokom zime. Ako živite u mestu sa hladnijom klimom, tokom zime održavajte veću vlažnost u kući.

- plivanje u okeanu blagotvorno deluje na psorijazu. Kupanje u zagrejanoj kupki je takođe dobro, ali može da pojača svrab. Nekoliko puta dnevno na oboleli deo nanosite morsku vodu. redovno kupanje u okeanu, uz sunčevu svetlost, znatno ublažuje psorijazu. (Zamena za more: 0,5 - 2 kg morske soli se rastvori u vodi za kupanje. Možete da ostavite vodu u kadi i da se u njoj kupate povremeno (ako posotoji način da je zagrejete)).

- krema koja sadrži aktivne sastojke ljute paprike smanjuje i ljuspanje i crvenilo, ali može da izazove peckanje, žarenje i svrab. Ove hemikalije iz paprike ublažavaju bol delovanjem na sanzitivne nerve. Prvih nekoliko puta može biti peckanja, ali se posle toga smanjuje.

- mešavina mleka iz semena čkalja, korena maslačka, korena mahonije, štavelja i belog luka (pomešanih u čaju) uglavnom neutrališe psorijazu u roku od 1-3 meseca.

- anđelika sadrži psoralene, koji deluju protiv psorijaze. Napravite čaj od nje i pijte. Psoralene sadrže i: šargarepa, celer, maslina, komorač i paškanat.

- namažite zgnječeni avokado na obolele delove tela. Ima umirujuće dejstvo. U Evropi se ko-

risti kamilica za lečenje psorijaze, ekcema, i kože koja je suva i ljuspasta. Primenite je spolja (ova lekovita biljka spada u porodicu ambrozija, tako da može izazvati reakcije kod vas).

- sladić sadrži glicirizinsku kiselinu koja ima bolje dejstvo od hidrokortizona, koji se koristi za lečenje psorijaze i ekcema. Primenite ga direktno na oboleli deo. Biljka sarsaparila sadrži saponine koji se vezuju za endotoksine i leče psorijazu.

- za ublažavanje svraba, ubacite nekoliko punih šaka ovsene kaše u toplu kupku ili pričvrstite na gazu, kako biste sprečili da lepljiva kaša začepi kanale.

- napravite jak dekokt od po 250 ml soka od crnog lika i glicerina, i oko jednog litra semena čička. Pomešajte, stavite na oblogu, nanesite na oboleli deo, pokrijte plastičnim materijalom i zalepite trakom. Menjajte oblogu 2-3 puta dnevno. Takođe, pijte i 1 kašičicu istog 3-4 puta dnevno, dok psorijaza ne prođe.

Pijte 6-8 čaša vode dnevno. Dva puta dnevno jedite izdinstane masline, jabuke, suvo grožđe, kajsije, kruške, breskve i suve šljive. Uz pomoć njih će se očistiti creva. Umereno vežbajte napolju 30-40 minuta dnevno. Istrljajte ricinusovo ulje na deblja kožna oštećenja, a primenite mešavinu maslinovog i ulja od kikirikija na tanja. Prestanite sa upotrebom svih vrsta antiperspiranata, jer oni blokiraju normalno izlučivanje znoja.

Tada će veća količina toksina biti izbačena iz tela, što će prouzrokovati peckanje i svrab. Spremite mlaku kupku sa jednom šoljom jabukovog sirćeta (ako koža nije oštećena usled češanja), 2/3 šolje isitnjenog ovasa i 1/3 šolje kukuruznog skroba. Možete dodati i oko pola kila sode-bikarbone. Kupajte se u tome 15-20 minuta dnevno, kako biste umirili nervne završetke na jedan izvanredan način.

Oko 70-80% ishrane treba da čine voće i povrće, uključujući dosta zelenog lisnatog povrća. Crevima znatno pomaže veća količina vlakana. Ne konzumirajte meso, školjke, puter, margarin ili hidrogenizovane masti (iz većine prerađenih namirnica), kao ni kečap, picu, itd. Ne jedite ni prerađenu, dimljenu, prženu i rafinisanu hranu, kao ni turšiju, niti nikakvu prerađenu hranu sa kokosovim ili palminim uljem, i budite bez nezdravih slatkiša, čokoladica, kolača i pita. Svakog dana uzimajte 4-6 kašičica ulja od lanenog semena. Omega-3-kiseline u njemu pomažu u lečenju creva.

Unutrašnji deo creva pročistite formulom **Creva 2**, zajedno sa formulom **Creva 1**.

Za čišćenje creva možete da dodate pola kašičice isitnjenog bresta u jednu šolju tople vode. Neka se krčka tako 15 minuta, i potom popijte. Nemojte jesti sledećih 30 minuta. Pijte ovo sledećih 10 dana, a posle toga svaki drugi dan, dok psorijaza ne prođe. I žuti šafran pomaže u pročišćavanju creva, pošto izbacuje toksine iz jetre i bubrega. Sipajte ključalu vodu u šolju sa 1/4 kašičice šafrana, i neka stoji tako 15 minuta. Pijte to 5 dana sedmično dok ne prođe psorijaza. Prestanite sa konzumiranjem ako budete stalno mokrili i ako budete imali problema sa bešikom.

- videti i odeljak „Kožna oboljenja".

RAVNI TABANI

SIMPTOMI – Konkavni deo tabana postaje ravan, što za posledicu ima brže iscrpljivanje tokom dana dok ste na nogama.

UZROCI – Loša cirkulacija, slaba i nezdrava ishrana imaju uticaj. Kod slabašne dece može biti uzrokovano i nošenjem teških tereta. Jednom kada ovaj problem nastane, uglavnom se teško rešava, jer se često javlja u detinjstvu, kada roditelji nisu svesni problema ili ga uvide kasno. Zato je svesnost i prevencija ovde od velikog značaja.

PRIRODNO LEČENJE - Probajte da se bosi na prstima penjite uz stepenice, i potom da siđete. Držite se za ogradu. Radite ovo svaki dan po 10 minuta, tokom mesec dana. Hrana treba da bude umerena i bogata hranljivim sastojcima. Tako će moći mišići vaših stopala da ojačaju.

- ako ne možete da se izborite sa ravnim tabanima (jer ih možda imate od detinjstva i kasno ste ih primetili), naučite da svoje korake prilagodite takvom stanju. Kada zakoraknete, veoma lagano se dočekajte na spoljni zadnji deo stopala. Potom, kako se stopalo spušta, lagano (veoma lagano) održavajte težinu na spoljnem, bočnom delu stopala. Na taj način ćete stvoriti veštači luk i vaše stopalo se neće brzo umarati tokom dana kao pre.

- koristite ortopedski uložak, i postepeno povećavajte visinu.

- probajte da veći deo dnevnih poslova obavljajte sedeći. Tako će se stopala više odmarati.

- konačno, javite nam se, preko sajta www.drmilisavnikolic.com i problem ćemo rešiti na prirodan način.

RAZROKOST (Strabizam)

SIMPTOMI – Ako je blaži slučaj u pitanju, simptomi se javljaju samo kada je dete umorno. Ali ako je teži slučaj, simptomi su prisutni sve vreme i jendo od oka možda ne bude upravljeno isped sebe. Zbog slabije upotrebe, jednim okom se može slabije videti.

UZROCI – Samo je jedno oko upravljeno na objekat koji se gleda. Abnormalna izbalansiranost vida uzrokuje da mozak vidi konfliktne slike, odnosno, da vidi duplo ili, kod dece mlađe od 8 godina, da ne vidi na jedno oko.

Uzrok može biti nasledan faktor, kratkovidost ili dalekovidost, ali i strukturalne razlike između očnih miića ili paraliza istih, usled tumora na mozgu. Retko kad je uzrok takvog stanja rak oka.

Vid se može se proveriti testom, a ako do oboljenja iznenada dođe, može se uraditi i CT (tomografija).

PRIRODNO LEČENJE - Detetu se mogu dati korektivne naočare ili može da nosi povez na oku određeno vreme tokom dana, kako bi naterao slabije oko da bolje funkcioniše. Ove metode su obično uspešne, mada problem može ponovo nastajati.

RANE NA NOGAMA (i na drugim delovima kože)

SIMPTOMI – Otvorene ranice koje se pojavljuju po nogama (mogu se pojaviti i na drugim delovima tela).

UZROCI – Javljaju se kada je cirkulacija krvi u nogama loša. Kožno tkivo ima tendenciju ka nagrizanju i ranice mogu da nastanu. Najčešće ih dobijaju osobe sa proširenim venama, tromboflebitisom (upalom površinskih vena) i drugim stanjima uzrokovanim lošom cirkulacijom.

Nekad arterosklerotična masa može da začepi arteriju i da uzrokuje pojavu *čira na arteriji* u koščatim delovima stopala i članka. Kada vene na nogama prestanu da funkcionišu kako treba, može doći do nastanka venskog čira. Kod dijabetesa može doći do loše cirkulacije i da se pojavi *dijabetički čir* na koži.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite zdravu, laganu hranu, bogatu vitaminima i mineralima. Veći deo te hrane treba da bude sirov. Od značaja su lisnato tamnozeleno povrće i beli luk.

Ne konzumirajte meso, alkohol i nikotin.

Napravite malo manje od 4 litra čaja od ljutića (jači nego što obično pijete). Nakon što izvadite bilje, držite noge u njemu sat vremena. Nakon toga sušite noge 10 minuta. Primenite maslinovo ulje na i oko čira. Pospite malo isitnjenog ljutića. Ako je potrebno da ranu zaštitite od insekata, stavite labavu gazu preko, tako da vazduh može da struji. Polako će doći do zalečenja. Možda bude bilo potrebno dva meseca. Ali, ne uzimajte ljutić duže od jedne sedmice, a nemojte uopšte ako imate glaukom, dijabetes ili kardiovaskularne probleme.

Održavajte ranicu čistom da ne bi došlo do infekcije.

RANE OD LEŽANJA (hronična rana izazvana pritiskom, dekubitus)

SIMPTOMI – Duboke rane na koži, naročito na butinama, kukovima, krstima, ramenima, lopaticama, laktovima i petama.

UZROCI – Ove rane nastaju usled predugog ležanja na krevetu, pošto u tom slučaju postoji stalan pritisak na koščate delove tela. Ovaj problem najčešće imaju stariji ljudi koji su zbog bolesti vezani za krevet, ljudi bez svesti i paraplegičari.

Oni obično imaju visoku pH vrednost (previše alkalnog) i nedostatke vitamina A, B_2, E i C, kao i cinka.

PRIRODNO LEČENJE - Primenite kašnu oblogu sa medom ili šećerom. To će pomoći da se izvuku otrovi. Može lokalno da se primeni mast sa cink-oksidom, aloja, ulje od pšeničnih klica ili gavez. Napravite smesu od zdrobljenih listova gaveza i bresta, pa time pokrijte rane. Ispirajte rane 3-4 puta dnevno čajnom mešavinom (leska i smirna ili ljutić). Pomešajte u jednakim količinama isitnjene listove gaveza i bresta, dodajte vodu, napravite smesu, stavite na platno i nanesite na rane. Može da stoji preko noći. Kada se osuši, poprskajte malo isitnjenog ljutića ili ehinacee radi dezinfekcije. Prekrijte to pamukom ili vunom (ne sintetičkom tkaninom).

Poboljšajte ishranu. Ovo je ključna stvar u lečenju ovog oboljenja. Pijte dosta tečnosti, čak i onda kada niste žedni i tokom noći. Ne jedite rafinisanu, prženu i brzu hranu, kao ni meso. U ishranu teba da ubacite dosta vlakana. Ovsene

mekinje su naročito dobre. Creva treba da se prazne svakog dana. Smanjite svoj pH konzumiranjem kisele hrane. Brusnice su idealne. Nikad ne pijte sirće.

Pospite deblji sloj kristalnog šećera po otvorenoj rani i prekrijte nekim zategnutim materijalom. Stavite sirov med na jastuče od gaze, pa preko rane. Bilo koja od ove dve metode će verovatno doneti izlečenje u roku od 2 sedmice. Kvasite je hidrogen-peroksidom ili svežim sokom od zrelog krastavca. Pospite ranu kukuruznim skrobom. Primenite gel od aloje.

Mnogo je lakše sprečiti nego lečiti ovo oboljenje. Otklanjanje pritiska pri prvim znacima crvenila obično suzbija pojavu rana. Za krevet koristite zaštitni dušek, masirajte kožu radi stimulisanja cirkulacije. Nemojte da vam koža bude mokra. Održavajte kožu suvom i čistom (naročito ne sme urin da bude na koži). Redovno premeštajte pacijenta sa jedne na drugu stranu. Pazite na znake crvenila. Povremeno izlaganje suncu ima blagotvorno dejstvo. Svakodnevna kupka kvašenja sa blagim biljnim sapunom (nikad ne koristite jake sapune) je korisna. Krevet mora biti čist, a čaršavi bez nabora. Prekrivači od ovčije kože pomažu da se težina ravnomerno svuda rasporedi. Od pomoći mogu biti vazdušni i vodeni dušeci. Lagana odeća dozvoljava vazduhu da dođe do kože (najbolji je pamuk). Ako pacijent može da sedi, neka tako radi 3-4 puta dnevno. Ponekad mu stavite jastuk za oslonac. Nežna masaža vazelinom delova tela koji su pod pritiskom je od koristi.

Neka ishrana bude uravnotežena i zdrava. Treba da se pije dosta sokova od zelenog povrća i šargarepe. Treba da se uzima hrana bogata vitaminom A, B kompleksa, C, E.

Primenjujte ulje vitamina E na kožu.

Od velike pomoći je naizmenična obloga.

RANE, POSEKOTINE, OGREBOTINE

SIMPTOMI I UZROCI – Posekotine, ogebotine i oštećena koža usled povreda i padova.

PRIRODNO LEČENJE - Ako je rana mala, neka krv teče kratko vreme dok čistite ranu. Tako će se bolje očistiti. Ali ako je rana veća, onda morate prvo da zaustavite krvarenje, pa da očistite ranu. Površinske posekotine mogu se čistiti sapunom, vodom i troprocentnim hidrogen-peroksidom.

Isitnjeni koren ljutića pomaže da se zaustavi krvarenje i dođe do izlečenja, kao i primena ljute paprike - najbolja je tinktura **Cirkulacija**.

Rane se mogu ispirati sa nekoliko biljnih tečnosti ili kašnih obloga, poput obične aloje, gaveza, bokvice i čajnog drveta.

Istovremeno pritisnite ivice rane i stavite flaster (onaj u obliku leptira) preko, ili nešto tome slično. Po jedan stavite na svaka 2,5 cm. Preko male rane se može staviti flaster ili gaza koja se dobro zategne, ali ne previše, da se ne bi zaustavila cirkulacija krvi.

Za zaustavljanje krvarenja – direktno pritisnite ranu. Ako je posečena arterija, krv će prskati uz svaki otkucaj srca. Ako je posečena manja arterija, treba da je direktno pritisnete prstom uz pomoć nekog čistog platna. Kod većih arterija možda bude bilo potrebno da se stavi stezač, radi kontrole dok ne stigne pomoć. Ali, ne koristite stezač osim ako baš morate; oni mogu biti opasni ako se drže previše čvrsto ili predugo. Potapanje rane u ledenu vodu takođe može da zaustavi krvarenje.

Ako krv prekrije zavoj, stavite novi preko njega. Ako direktni pritisak ne rešava problem, podignite ud iznad ravni srca i pritom nastavite sa pritiskom uz pomoć prsta.

Ako kasnije dođe do zapaljenja ili crvenila na mestu posekotine, napravite jak čaj od neotrovne zelene lekovite biljke (najbolji je isitnjeni ljutić), i potapajte ranu u taj vruć čaj svakog dana po sat vremena dok ne dođe do izlečenja. Ponovo stavite zavoj nakon svakog tretmana.

Ako je neki prst ili nešto drugo skroz odsečeno, i ako pritom nema nikog da pomogne, brzo stavote odsečeni deo na svoje mesto i držite ga uvijenim u nešto dok ne stigne pomoć. Često dolazi do izlečenja. Idite u najbližu bolnicu za hitne slučajeve.

Uzimajte namirnice bogate vitaminom C. Primenjujte ulje od čajnog drveta na svaka 2-3 sata radi sprečavanja infekcije. Da biste ubrzali zalečenje, primenite nešto od sledećeg: namirnice bogate vitaminom E (smanjuje i stvaranje ožiljaka), svež sok od obične aloje ili kašna obloga sa gavezom.

Videti i odeljak „Krvarenje”.

RAK

SIMPTOMI – Najčešći simptomi raka su: bilo koja rana koja ne zarasta na koži, ustima, jeziku ili usnama; svaki vid neuobičajenog krvarenja ili

izlivanja iz bilo koje telesne šupljine; stalne promene u radu creva i bešike; bilo kakav čvorić ili zadebljanje na grudima ili nekom drugom delu tela; promuklost ili uporan kašalj; otežano gutanje; stalno loše varenje ili gubitak apetita, naročito ako je praćen gubitkom kilograma; nagle ili brze promene u obliku, izgledu ili stopi rasta mladeža ili bradavice; stalan umor.

Na ovih gore 8 navedenih osnovnih znakova raka možemo dodati još tri jednako važna: svaka bolest koja ne reaguje na lečenje; upala usled zgrušavanja krvi (tromboflebitis); i gasovi usled procesa truljenja u crevima.

Rak kože: kvržica ispod kože, mladeži koji menjaju boju, veličinu ili oblik, čir koji ne zarasta, ravni plikovi i ranice koje liče na mladeže. Videti poglavlje „Rak kože".

Rak usta ili grla: hronična pojava rani u ustima, na jeziku ili grlu, koje ne zarastaju.

Rak grkljana: uporan kašalj i promuklost.

Rak pluća: uporan kašalj, ispljuvak sa krvlju i bol u grudima.

Rak dojke: tvrda kvržica koja ne nestaje i ne pomera se; upala ili zadebljanje kože. Videti poglavlje „Rak dojke" za više informacija o simptomima.

Leukemija: belilo kože, gubitak kilograma, umor, stalne infekcije, olako dobijanje modrica, krvarenje iz nosa.

Rak stomaka: loše varenje i bolovi nakon obroka.

Rak bešike i bubrega: krv u mokraći i učestalije mokrenje, mada krv u mokraći ne mora uvek biti simptom raka.

Rak jajnika: obično nema vidljivih simptoma na početku.

Rak sluzokože materice: krvarenje u periodu između menstruacija, neuobičajeni izlivci i periodi jakih bolova.

Rak materice i grlića materice: krvarenje u periodu između menstruacija, neuobičajeni izlivci, i periodi jakih bolova.

Rak prostate: slab ili isprekidan protok mokraće, stalan bol u donjem delu leđa, karlici i/ili gornjem delu butina.

Rak testisa: uvećanje testisa, kvržice, zadebljanje mošnica, i manji bol u donjem delu stomaka ili preponama.

Rak debelog creva: krv u stolici, krvarenje iz rektuma, promene u pražnjenju creva (dijareja i/ili zatvor).

Rak limfnog tkiva: uvećane, zategnute limfne žlezde, svrab, znojenje noću, neobjašnjiva groznica, i/ili gubitak kilograma.

UZROCI – Rak je drugi najveći uzrok smrti u razvijenom svetu (posle bolesti srca), i broj umrlih od njega se postepeno povećava. Jedan od tri čoveka umire od nekog oblika raka.

Ćelije raka su divlje, „neposlušne" i drugačije od drugih ćelija u telu. One se brzo umnožavaju i polako napadaju i ispunjavaju okolna tkiva. Ona kradu hranu od drugih ćelija, što dovodi do postepenog iscrpljivanja obolele osobe. Mogu da se premeste i na druge delove tela, pa tamo da nastave sa umnožavanjem. Gde god da odu, tamo se ćelije abnormalno umnožavaju i tumori se javljaju.

Ćelije raka se dele po tome koje organe napadaju (jetru, grudi, debelo crevo, pluća, usne, itd). Postoji više od 100 različitih vrsta raka, i svaki od njih se među sobom razlikuje po simptomima i brzini širenja.

Postoje četiri osnovne vrste raka: *karcinomi*, koji napadaju kožu, sluzokožu, žlezde i druge organe; *leukemije* ili rak krvi; *sarkomi*, koji napadaju mišiće, vezivna tkiva i kosti; i *limfomi*, koji napadaju limfni sistem.

Od ogromnog je značaja na vreme primetiti rak i početi sa lečenjem. Svakog minuta umre po jedna osoba od raka.

Dr Oto Varburg, dobitnik Nobelove nagrade, izjavio je sledeće: „O uzrocima i prevenciji raka se zna više nego o uzrocima i prevenciji bilo koje druge bolesti".

Na osmom Međunarodnom kongresu o lečenju raka dr Kavecki je rekao: „Pri lečenju tumora, od najveće je važnosti ne samo da se deluje na tumor, već i da se ojača ceo odbrambeni sistem organizma".

Kada rak postane vidljiv, to znači da je već u poodmalkoj fazi. Ako se to desi, važno je da koristi terapiju ishranom, ali i sam oboleli treba da razume šta bi morao i trebalo da uradi.

No, bilo da mu neko pomaže ili se leči sam, velika je verovatnoća za uspehom. Osoba mora prestati da krši prirodne zakone, i mora da počne da živi u skladu sa njima.

Hrana koju jedemo, način na koji živimo i sredina u kojoj živimo postepeno ili doprinose poboljšanju ili pogoršavaju našeg zdravlja. Ako organi za izlučivanje prestanu da pravilno funkcionišu zbog prevelike količine otpadnih materija u telu, onda će telo biti primorano da stvara

tumore i rak. To su ćelije koje su van kontrole tela zbog viška otpadnih materija u telu, dok su tvrdi tumori vrsta „kante" koje je telo stvorilo da bi u njih stavljalo toksički otpad.

Zbog višegodišnjeg nezdravog načina života, ishrane, spavanja i stresa, telo postepeno slabi, te dolazi do hronične autointoksikacije, odnosno, otrovi se gomilaju u telu, dok vitalni organi za njihovo izbacivanje (pre svega koža, pluća, jetra, bubrezi i creva) prestaju normalno da funkcionišu. Telo biva otrovano. Otrovi se gomilaju oko najslabijih organa ili u onom delu tela koji je bio povređen usled pada ili udarca. Svi otrovi, godinama gomilani od unosa crnih čajeva, kafe, duvana, koka-kole, mesa, alkohola, pržene hrane i ostalog, „dolaze" u najslabije delove tela. Telo zato pokušava da napravi prostor u koji može da deponuje te otrove (tumore), otpadene materije i ćelije koje su izgubile kontrolu i počele naglo da se umnožavaju. Bilo kako bilo, vremenom se ćelije raka toliko umnože da se raširе po celom telu. Zna se da iritacija, poput stalnog diranja jedne tačke na telu, može izazvati rak.

Nažalost, i u vazduhu, vodi i tlu takođe postoje toksična jedinjenja. Moramo paziti gde živimo i kako živimo zbog prisutnosti hemikalija, aditiva u hrani, pesticida, zagađenosti vazduha, itd.

Potrebno je raditi na prevenciji raka; no, izgleda da ljudi više brinu o svom psu šampionu i novim kolima nego o tome. Još je važnije, radi budućnosti, da najviše pažnje posvetite zdravlju svog tela.

Kao što je rečeno ranije, tumori predstavljaju vrstu stranog tela koja koristi samo 2% normalne cirkulacije krvi, i čije ćelije žive na fermentaciji šećera, a ne kiseonika, kao normalne ćelije, pa zato i više liči na neku biljku ili gljivu.

Evo tri zanimljive činjenice: 1) Američka vlada je izjavila da oboleli od raka u proseku prežive još pet godina nakon korišćenja zvanično odobrenih lekova protiv raka (hemioterapije, operacije ili zračenja), i da se ta stopa nije promenila u poslednjih 20 godina; 2) statistika pokazuje da pacijenti koji ne koriste te „lekove" protiv raka, generalno gledano, žive duže od onih koji ih koriste; 3) postoji samo jedna vrsta raka koju konvencionalna medicina leči sa uspehom, a to je rak kože. U svim drugim slučajevima stopa smrtnosti od raka je ogromna, odnosno, nakon pet godina od davanja standardne terapije, većina pacijenata umire.

Ta stopa smrtnosti potiče od metoda sečenja, prženja i trovanja tela zvanične medicine. Recimo, hemioterapija izaziva opadanje kose, veoma jaku mučninu, povraćanje, umor, malaksalost i sterilitet, i oštećuje jetru, bubrege i srce. I hemioterapija i zračenje uništavaju ćelije raka malo brže nego što uništavaju i sve ostale, zdrave ćelije u telu. Zbog toga oboleli ubrzo biva onesposobljen za normalan život i njegov imuni sistem biva uništen. Ugledni stručnjaci prirodne medicine koji leče obolele od raka, kažu da je mnogo teže izlečiti obolelog od raka koji je pre toga prošao terapiju zračenja ili hemioterapiju.

Šta onda treba da uradite? To je na vama da odlučite. Srećom, to možete vi da odlučite. Primenom prirodnih tehnika čišćenja i jačanja organizma, svaki oblik raka se može pobediti.

Slučajevi raka veoma često nisu ni bili dijagnostikovani. Jednom prilikom, na osnovu pregleda autopsija umrlih od raka, utvrđeno je da je više od polovine njih umrlo od nedijagnostikovanog raka.

Rak je bolest celog tela, i uzrok istog je u celokupnom zdravstvenom stanju čoveka, pa se ne može lečiti tretiranjem simptoma. Potrebna je potpuna promena načina života.

PRIRODNO LEČENJE - Lakše je sprečiti nego lečiti rak. Mnoge stvari koje ga sprečavaju (od kojih je većina navedena u ovom poglavlju i na početku knjige) štiti nas od raka. Ali ako se čovek razboli, ista terapija može nekom više, a nekom manje pomoći. Zato je prevencija najbolji lek protiv raka. Hranite se umereno i živite zdravo.

Oko 80% slučajeva raka je povezano sa načinom života obolelih. Pušenje, ishrana, industrijski zagađena sredina u kojoj živite, sve to utiče na nastanak raka, ali je ishrana jedan od najvažnijih faktora u nastanku i prevenciji raka. Oko 35% slučajeva smrti usled raka može se direknto povezati sa načinom ishrane, tvrdi američki Nacionalni institut za lečenje raka.

Ista kancelarija Nacionalnog instituta za lečenje raka navela je sedam stvari koje čovek mora da uradi da ne bi oboleo od raka:

1. Smanjenje telesne težine: ako imate 40% ili više viška kilograma, povećavate rizik od raka debelog creva, dojke, prostate, žučne kese, jajnika i materice.

2. Smanjenje unosa masti: prevelik unos masti je jedan od faktora nastanka određenh vrsta raka (naročito raka dojke, debelog creva i pros-

tate). Ako budete jeli manje masne hrane, ujedno ćete smanjiti i telesnu težinu.

3. Veći unos hrane bogate vlaknima: veći unos hleba od celog zrna i žitarica u celom zrnu, voća, povrća i mahunarki (poput pasulja i graška). Time se smanjuje rizik od raka debelog creva, i takva je hrana zamena za masnu hranu.

4. Unos hrane bogate vitaminom A i C: to je tamnozeleno i žuto sveže povrće i voće, poput šargarepe, breskve i kajsije, koji sadrže beta-karotin, a od kojeg nastaje vitamin A. Jedite i pomorandže, grejpfrut, jagode i zelene i crvene paprike, zbog vitamina C. Time se smanjuje rizik od raka grkljana, jednjaka i pluća.

5. Svakodnevni unos povrća iz porodice krstašica: kupus, brokoli, prokelj, keleraba, karfiol, i drugo. Oni sadrže jedinjenja koja pojačavaju otpor tela na određene vrste raka.

6. Izbegavajte hranu koja je čuvana u soli ili nitritima, i hranu koja je dimljena: oni koji jedu takvu hranu pod većim su rizikom od raka jednjaka i želuca.

7. Konzumiranje alkohola, naročito ako se uz to koristi i duvan, povećava rizik od raka usta, grla, grkljana, jednjaka, pluća i jetre.

ISHRANA - Mora se preći na zdravu hranu, i moraju se izbegavati zagađivači sredine i droge koje su uzrokovale problem. Bes i mržnju moraju da budu zamenjeni srećom i razdraganošću.

- jedite biljnu hranu bogatu vlaknima. Svakog dana popijte po 500-750 ml svežeg ceđenog soka od povrća, i budite fizički aktivni.

- najbolja hrana koja lekovito deluje protiv raka je:

Hrana koja sadrži karotine: šargarepa, zeleno povrće i paradajz, kao i sve voće crvene, narandžaste i žute boje.

Antioksidantna hrana: beli luk, crni luk, brokoli, pšenične klice i lisnato povrće.

Povrće iz porodice krstašica: brokoli, kupus, karfiol i kelj.

Hrana koja sadrži inhibitore proteaze: mahunarke (naročito soja), pirinač, krompir i kukuruz.

Hrana koja sadrži dosta vlakana: žitarice u celom zrnu (naročito braon pirinač), voće i povrće.

Hrana bogata lignanima: ulje od lanenog semena i orasi.

- brokoli i tamnozeleno lisnato povrće su izvanredna hrana. Sadrže *lutein*, koji deluje protiv raka. Brokoli, prokelj i karfiol sadrže D-glukaričnu kiselinu koja deluje protiv raznih vrtsta raka. Istraživanja su dokazala da unos većih količina hrane koja sadrži antioksidanse pruža odličnu zaštitu od raka.

- u ostalu hranu pogodnu u slučaju lečenja raka spadaju: jabuke, bobičasto voće, orasi, trešnje, mahunarke (uključujući sočiva), pomorandže i šljive.

- svakog dana pijte sok od sirovih ceđenih šargarepa, cvekle, kupusa i malo špargle. Sirov beli luk je odličan lek. Napravite sok i od izblendovanog paradajza. Izgnječite beli luk i pustite ga da stoji 10 minuta (izložen vazduhu na sobnoj temperaturi), pre nego što ga stavite u sokovnik. Tako ćete pojačati njegovu efikasnost. Pijte čistu negaziranu vodu.

- jedite sirovo jezgro koštice kajsije svakog dana. Ako ne možete da ih nabavite, jedite bademe, seme jabuka ili jezgra koštice od breskvi. Oni sadrže *leatril*, koji deluje protiv raka.

- svakog dana jedite po malo paradajza, koji sadrži likopen – vrstu antioksidansa koji štiti od raka.

- trešnje (i naročito višnje) sadrže antocijanine, koji sprečavaju nastanak raka i srčanih oboljenja, zbog svog antioksidantnog dejstva.

- jedini zaslađivač koji smete koristiti jeste mala količina meda ili crni šećerni sirup.

- soja sadrži izoflavone koji deluju kao antioksidansi i koji štite od većine vrsta raka.

HRANA KOJU TREBA IZBEGAVATI - Nemojte jesti nijednu vrstu mesa.

- nemojte jesti mlečne proizvode, so, šećer i belo brašno, kao ni prerađenu, rafinisanu, brzu i prženu hranu. U soli problem predstavlja hlor. Mleko sadrži zasićenu mast, dok mlečni šećer (laktoza i galaktoza) mogu izazvati rak jajnika.

- nemojte koristiti aluminijumsko posuđe, već ono od nerđajućeg čelika (ili stakla).

LEKOVITO BILJE

- u bilje koje deluje protiv raka spadaju: beli luk (6-10 češnjeva dnevno), ehinacea, crvena detelina, ginseng i koren sladića. Dobar je i gavez, ali njega treba primenjivati samo spolja.

- pektin iz citrusnog voća sprečava razvoj ćelija raka; naročito je koristan u slučaju raka kože i prostate.

- *bilje koje pojačava imunitet i deluje protiv tumora:* ekstrakt lista masline i ginko, ehinacea, beli luk, ljuta paprika.

- *u antioksidantno bilje* spada i kurkuma. Ona sadrži istoimeno jedinjenje koje štiti od raka i sprečava razvoj ćelija raka.

- *bilje koje umanjuje negativne posledice hemioterapije i zračenja:* ehinacea, koren ljutića, koren čička, maslačak, šareni škalj, crvena detelina, breza.

IZBEGAVATI - Izbegavajte sintetičke hormone, naročito estrogen, zatim, rendgen-zrake, alkohol i kofein, kao i duvan u bilo kom obliku.

- izbegavajte opasne hemikalije poput onih iz insekticida (jedan od uzroka raka), sveže farbe, sredstava za čišćenje, sprejeva za kosu, voska i kozmetičkih proizvoda, kao i sastojaka u proizvodima za automobile, za crtanje i farbanje, za kućne ljubimce, i u hrani i piću.

- medicinski lekovi i ulične droge predstavljaju poseban problem. Redovno izlaganje duvanskom dimu povećava rizik od raka za 30% kod nepušača.

- održavajte telesnu težinu. Gojaznost kod muškaraca doprinosi nastanku raka debelog creva i rektuma, a kod žena je povezana sa rakom žučne kese, dojke, grlića materice i materice. Mast remeti nivo polnih hormona u telu. Što je više masti prisutno u telu, veća je količina nataloženog estrogena, koji podstiče deljenje ćelija dojki i reproduktivnih ćelija.

- voda sa česme sadrži hlor, fluor i moguće radijum. Fluor, kao jedan od faktora rizika za nastanak raka, nalazi se u vodi sa česme, pasti za zube, i svakom proizvodu koji sadrži vodu sa česme. Zbog toga pijte samo izvorsku vodu, kao što je već i rečeno.

OSTALO - Svakog dana po malo se izlažite sunčevoj svetlosti, naročito ako imate rak nekog od unutrašnjih organa.

- upražnjavajte redovnu fizičku aktivnost na otvorenom. Nijedan program lečenja ne može dati rezultate bez malo fizičke aktivnosti.

- ako možete, preselite se u seosko područje, gde je vazduh svež i gde nema zagađenja od automobila i fabrika.

- deca dojena majčinim mlekom manje obolevaju od leukemije od druge dece.

PRIMERI ISTRAŽIVANJA – Istraživanjima su otkriveni brojni faktori koji dovode do nastanka raka. Evo nekoliko primera:

- jedno 12-godišnje istraživanje, u kojem je učestvovalo preko 5.000 osoba koji jedu samo biljnu hranu i preko 6.000 onih koji jedu meso, dokazalo je da biljna ishrana smanjuje rizik od smrti, bilo koji uzrok da je u pitanju, uključujući i rak. Ljudi koji nisu jeli meso bili su pod 40% manjim rizikom od smrti usled raka i 20% manjim rizikom od smrti usled bilo kog uzroka, nego što su to bili oni koji su jeli meso.

- sledeće istraživanja Harvarda, u kojem je učestvovalo skoro 48.000 muškaraca starosti 40-75 godina, pokazalo je da unos masti ubrzava razvoj tumora. Zato se obolelima preporučuje ishrana sa što manjom količinom zasičenih masti. Glavni izvori iste su govedina, svinjetina, prerađena mesa, punomasno mleko, mlečni proizvodi, masti i ulja (kao i maslac, margarin i majonez).

- više puta je dokazivano da masno meso izaziva rak. No, jedno istraživanje sa Harvarda pokazalo je da je čak i konzumiranje crvenog mesa (koje ima mnogo manje masti) jednako opasno. Šestogodišnje istraživanje, sprovedeno nad skoro 90.000 žena, pokazalo je da su osobe koje svakog dana jedu crveno meso kao glavno jelo pod 2,5 puta većim rizikom od dobijanja raka debelog creva. Druga istraživanja, sprovedena u Harvardskoj medicinskoj školi, otkrila su da često konzumiranje mesa povećava rizik od raka dojke.

Prosto je neverovatno koliko prirodnih lekova za rak postoji. Ovde ćemo navesti samo nekoliko primera od svih koji postoje, a koji ili sprečavaju nastanak različitih vrsta raka ili ga leče:

- nedavno istraživanje pokazalo je da su muškarci koji jedu najmanje 5 paradajza sedmično pod 40% manjim rizikom od raka prostate. Smatra se da jedan pigment iz paradajza (likopen) predstavlja ključni faktor. On je po hemijskoj građi sličan beta-karotinu iz šargarepi, koji takođe deluje protiv raka.

- 44 mački je ubrizgan smrtonosan virus mačje leukemije da je 70% njih uginulo u roku od 8 sedmica od pojave kliničkih simptoma, dok su preostale uginule nedugo nakon toga. Jedinjenje akmanan iz aloje, vrsta jakog imunostimulanta, ubrizgavan je tim mačkama 6 sedmica, koje su pregledane nakon sledećih 6 sedmica. Do tog vremena 71% mački je ostao u životu i sve su bile zdrave.

- u Kini se od 1972. godine za lečenje raka koristi berberin, kojeg ima u ljutiću, korenu mahonije i kori od korena žutike (šimširike). Nekoliko istraživanja je potvrdilo da jedinjenje berberin snažno deluje protiv tumora mozga, ali i drugih tumora.

- bromelain (enzim iz ananasa), kada se doda ishrani, smanjuje metastaze raka pluća. Najmanje šest istraživanja to potvrđuje.

- kumarin je jedinjenje koje se nalazi u nekoliko antikancerogenih biljaka (poput anđelike, slatke deteline i crvene deteline). Osam istraživanja potvrđuje njegovo dejstvo da smanjuje i otklanja tumore. Beli luk deluje direktno na metabolizam tumorne ćelije, sprečavajući razvoj raka i pojačavajući reakciju imunog sistema obolelog.

- ekstrakt ehinacee je davan pacijentima koji su uzimali ogromne doze medicinskih lekova protiv raka. Pojedini nisu umrli, dok je većina živela generalno duže nego drugi pacijenti oboleli od raka. Četiri istraživanja potvrđuju ovakve rezultate.

- stopa smrtnosti usled raka je znatno smanjena kada je obolelima davan beli luk. Sedamnaest istraživanja to potvrđuju.

- kurkuma i njen glavni aktivni sastojak *kurkumin* poseduju jaka antioksidantna dejstva; koristan je pri lečenju raka, sudeći po tri sprovedena istraživanja.

- tinkture **Imuno Tonik** na bazi belog luka i **Imuno Plus** na bazi ehinacee, predstavljaju odlične biljne dodatke ishrani u lečenju raka, zajedno sa ostatkom programa čišćenja i jačanja organizma iznetog na početku knjige.

RAK BEŠIKE

SIMPTOMI – Obično ih nema na početku. Prvi znak je prisustvo krvi u mokraći, dok u ostale simptome spadaju: učestalije mokrenje, bol i peckanje pri mokrenju, ili otežano mokrenje.

UZROCI – Pušenje je glavni uzrok. Drugi uzrok je udisanje ili unos otrovnih hemikalija, poput raznih boja, bensidina, saharina, natrijum-ciklamata, insekticida, lekova, uličnih droga, zračenja, i infekcija urinarnog trakta. Problem je i ako osoba radi u fabrici gume, hemije, tekstila ili boja.

PRIRODNO LEČENJE - Pijte što više tečnosti (uključujući sveže sokove od šargarepe, kupusa, cvekle i voća). Time ćete pročistiti bešiku, tako da se možete izlečiti od raka.

- istraživanja pokazuju da konzumiranje brokolija, prokelja, kupusa, kelja i karfiola pomaže u smanjenju rizika od ove bolesti. Isti učinak imaju i različite vrste voća. Takvom hranom se treba hraniti i ako je bolest već prisutna.

- nemojte jesti meso, i prerađenu, brzu i prženu hranu.

- pogledajte i sva ostala poglavlja o raku.

RAK GRLIĆA MATERICE

SIMPTOMI – Nema simptoma na početku. Kasnije se javlja krvarenje u periodu između menstruacija, nakon polnog odnosa ili ispiranja vagine; neobični izlivi i periodi jačih bolova.

UZROCI – Jedan od uzroka je HPV (humani papiloma virus) infekcija, koja se može preneti polnim putem. Kod žena čiji su muževi (partneri) obrezani ova vrsta raka je skoro nepoznata. U ostale uzročne faktore spadaju: nezaštićen polni odnos, polno prenosive bolesti (poput side, HPV-a, i genitalnog herpesa), odnosi sa više partnera, neplodnost, duvan, nedostaci hranljivih sastojaka i sklonosti ka istom usled loših životnih uslova.

Ako se ne leči, rak se širi na susedno vezivno tkivo, oko limfnih žlezda, materice i genitalno-urinarnog trakta. Znaci upozorenja su teže infekcije vagine, poput trihomonijaze, i izlaganja karcenogenim materijama (poput teških metala, azbesta, herbicida i nikotina).

PRIRODNO LEČENJE - Jedite što više voća i povrća, proizvoda od soje, žitarica u celom zrnu, i dodatke vitamina (naročito vitamine C, E i A, bioflavonoide i B vitamine). Svakog dana pijte sokove od zeleniša.

- nemojte jesti nijednu vrstu mesa, kao ni nezasićene masne kiseline, uključujući tu i jaja i maslac. Izbegavajte beli hleb, sireve, i prerađenu i brzu hranu.

- vaginalni umeci od belog luka su od velike koristi. Njihovo korišćenje je objašnjeno u uvodnom delu knjige i u našoj knjizi "Čudo izlečenja".

- konzumiranje duvana dovodi toksine na sluzokožu grlića materice i time povećava rizik od nastanka raka.

- pogledajte i sva ostala poglavlja o raku.

RAK GRKLJANA

SIMPTOMI – Uporan kašalj, promuklost, otežano gutanje, hroničan bol u grlu, bol tokom gutanja koji „ide" ka ušima, neprestan bol u uhu, krv u ispljuvku, otežano disanje, i gubitak telesne težine.

UZROCI – Grkljan jeste deo sistema organa za disanje između ždrela i dušnika, gde su smeštene glasne žice. Ova bolest je naročito česta pojava kod muškaraca starijih od 50 godina; glavni uzrok su duvan i alkohol, ali tome mogu doprineti i otrovni dimovi, stalno naprezanje

glasnih žica, i laringitis. Ćelije u grkljanu tada postaju kancerogene.

PRIRODNO LEČENJE - Odmah prestanite sa uzimanjem duvana i alkohola, i pređite na voće, povrće, žitarice u celom zrnu, i dodatke vitamina i minerala.

- koristite tinkturu **Usta** na bazi mentola.
- pogledajte i sva ostala poglavlja o raku.

RAK DEBELOG CREVA

SIMPTOMI – Krvarenje iz rektuma, krv u stolici, bolni gasovi, zatvor, stalna nadutost, osetljivost stomaka ili bol, promene u pražnjenju creva, anemija, veliki gubitak telesne težine, ulcerativni kolitis, neobičan zamor, ili bledilo.

UZROCI – Druga najčešća vrsta raka koja ubija i muškarce i žene; najviše snalazi ljude starije od 50 godina (što čini 20% svih smrtnih slučajeva od raka na Zapadu).

Ova vrsta raka nastaje tokom perioda od 10-15 godina, i ne pokazuje simptome dok ne dostigne poodmaklu fazu bolesti.

Mnogo je učestalija pojava na Zapadu, gde se jede dosta mesa i mlečnih proizvoda, dok je mnogo ređa pojava kod ljudi koji se prevashodno hrane žitricama, povrćem i voćem. Ishrana bogata mesom i mašću, a siromašna povrćem i vlaknima, doprinosi razvoju raka. U ostale uzročne faktore spadaju: gojaznost, alkohol, duvan, prisustvo raka u drugim delovima tela i nedostatak fizičke aktivnosti. Veći je rizik i ako ste bolovali od upale creva.

Ishrana puna mesa i masti takođe podstiče nastanak polipa u debelom crevu, od kojih može nastati rak. Ako se na vreme primeti i ako nije metastazirao, velika je šansa da će se oboleli izlečiti.

PRIRODNO LEČENJE - Budite na ishrani sa dosta vlakana, tj. na voću, poput citrusnog, povrću, soji i žitaricama u celom zrnu (naročito braon pirinču). Brokoli, kupus, tamnozeleno lisnato povrće i sirov beli luk su odlični.

- nemojte jesti meso, ali čak ni nezasićene masti. Izbegavajte sagorelu, dimljenu i prženu hranu, kao i hranu sa roštilja, kafu, hlorinisanu vodu i dodatke minerala i vitamina.
- upražnjavajte adekvatnu fizičku aktivnost.
- pogledajte i sva ostala poglavlja o raku.

RAK DOJKE

SIMPTOMI – *Kod najčešće vrste raka:* tvrde kvržice koje ne nestaju i koje uglavnom nisu bolne. Krvržice koje ne menjaju svoje mesto na telu mogu biti kancerogene, ali i ne moraju.

Kod druge vrste: svrab, crvenilo i bol u bradavici.

Kod treće vrste: dojka postaje veoma osetljiva i nečim inficirana. Sve ove tri vrste raka su objašnjene ispod.

UZROCI – Rak dojke je vodeći uzrok smrti usled raka kod žena u savremenom svetu. Rak je češća pojava kod žena starijih od 40 godina.

Veoma je bitno da se na vreme uoči. Kako uočiti i proveriti prisutnost raka dojke objašnjeno je u brojnoj literaturi, pa nema razloga ovde ponavljati isto. Dok obavljate proveru, gledajte i najmanje promene na dojci. Reč je o tvrdim kvržicama, koje ne nestaju i koje uglavnom ne bole. Krvržice koje ne menjaju svoje mesto na telu mogu biti kancerogene, ali mogu biti i uzrokovane normalnim fibrocističnim promenama tokom menstrualnog ciklusa.

Lekari moderne medicine kažu da se biopsijom utvrđuje o kakvoj se vrsti kvržice radi. No ipak, treba da znate da biopsije nose rizik sa sobom. Biopsija podrazumeva uzimanje jednog dela tkiva, koje se potom šalje u laboratoriju na pregled pod mikroskopom. Problem je u tome što takvo uzimanje bilo kod dela obolelog tkiva otpušta ćelije raka, ako su zaista prisutne, u ostale delove tela, u kojim se može brže umnožiti. Bilo da jednog dana odlučite da uradite biopsiju ili ne, trebalo bi u svakom slučaju da znate za ovaj podatak. Mi je ne preporučujemo.

Postoji nekoliko različitih vrsta raka dojke. Većina je slična među sobom, i ispoljava se pojavom gore opisanih kvržica. Ali, postoje i vrste koje se razlikuju:

Padžetova bolest bradavice zahvata bradavicu dojke; ne može se uočiti samopregledom. Nastaje kada se ćelije raka premeste u predeo bradavice. Simptomi su svrab, crvenilo i bol u bradavici. Ova vrsta raka nastaje samo onda kada je prisutna neka druga vrsta raka u drugim delovima tkiva dojke.

Upalni karcinom je još jedna vrsta, kod koje koža zadebljava i postaje crvena. Dojka postaje ekstremno osetljiva i nečim inficirana. Limfni sistem i krvni sudovi bivaju blokirani zbog prisustva tumora. Ova vrsta raka se veoma brzo širi. Le-

kari preporučuju biopsiju; mi predlažemo da krenete sa programom intenzivne prirodne detoksikacije tela, u cilju izlečenja. Najbolje je da krenete sa tim što pre.

PRIRODNO LEČENJE – Krajem 1980-tih godina naučnici su otkrili da žene iz jednih područja češće obolevaju od raka dojke od žena iz nekih drugih područja. Proučavajući i jedna i druga područja, došli su do zaključka da je stopa obolevanja od raka dojke češća u područjima gde ima manje sunčeve svetlosti tokom godine. Recimo, u severo-zapadnoj Kaliforniji, i na zapadnim padinama Oregona i Vašingtona, bilo je mnogo više slučajeva raka dojki nego u Floridi, Teksasu, Arizoni i jugo-istočnoj Kaliforniji. Stoga, trebalo bi povremeno da se sunčate tokom godine; sunčeva svetlost je bitna za održavanje dobrog zdravlja, pročišćavanja tela i jačanju otpora prema infekcijama.

- rak dojke je učestaliji kod žena kojima je menstrualni ciklus počeo rano u njihovoj mladosti, kojima menopauza kasni, koje su imale članove porodice sa rakom dojke, koje su se ugojile nakon menopauze, i koje su bile alkoholičari ili na ishrani sa dosta masti.

- istraživanja pokazuju da su žene koje uzimaju oralna kontraceptivna sredstva pod 3 puta većim rizikom od raka dojke. Silikon (iz implanta za dojke) je izazvao rak kod eksperimentalnih životinja. Žene obolele od raka dojke, ili druge vrste raka, imaju manje vitamina A u sebi.

ŠTA PREDUZETI - Jedite zdravu hranu, najviše svežeg voća i povrća, žitarice u celom zrnu i orašaste plodove, kao i beli i crni luk. Pijte izvorsku vodu i sveže sokove od voća i povrća.

- povećajte unos vlakana preko hrane. Istraživanja su pokazala da je nastanak raka dojke povezan sa slabim radom creva, zatvorom i ishranom sa malo vlakana. Vlakna takođe znatno smanjuju nivo estrogena u telu žena, a estrogen je značajan uzročni faktor raka dojke.

- ćelije raka se umnožavaju u sredini siromašnoj kiseonikom. Stoga, najmanje četiri puta sedmično šetajte po oko 3 km. Žene koje su fizički aktivne na otvorenom ređe oboljevaju od ove bolesti.

- nemojte konzumirati meso i mlečne proizvode, alkohol, kofein i nikotin, prerađenu, brzu i prženu hranu, i hranu koja sadrži belo brašno i prerađeni šećer. Nemojte uzimati dodatke gvožđa. Konzumacija alkohola je u tesnoj vezi sa nastankom raka dojke. Smanjite unos masti na 20% od ukupnog unosa kalorija. Pilule za kontrolu rađanja, rendgen-zraci i boje za kosu koje se ne skidaju povećavaju rizik od kasnijeg nastanka bolesti.

- bilje koje je korisno za čišćenje krvi i jetre jeste: crvena detelina, šareni čkalj i koren čička. Silimarin, antioksidantni ekstrakt šarenog čkalja, koristi se u lečenju raka dojke.

- nošenje grudnjaka duže od 12 sati dnevno povećava rizik od raka dojke. Do ovog otkrića se došlo nakon ispitivanja preko 4.000 žena. Žena koja nikad ne nosi grudnjak pod 20 je puta manjim rizikom od dobijanja raka dojke. Naročito izbegavajte grudnjake koji stežu; oni su najgori.

- pročitajte sva poglavlja o raku za više informacija.

RAK ŽELUCA

SIMPTOMI – Često ih nema na početku, već tek u poodmakloj fazi raka: bol, loše varenje, nadimanje nakon jela, bol u stomaku koji ne prestaje (čak i ako se uzimaju antacidi), povraćanja nakon jela, povraćanje sa krvlju, crna stolica, umor, anemija i gubitak telesne težine.

UZROCI – Dva puta češći kod muškaraca. Rizik se povećava nakon 40. godine.

U uzročne faktore spadaju: nedostatak vlakana u ishrani, masna, dimljena i slana hrana, turšija, hrana bogata skrobom, a siromašna vlaknima, duvan i alkohol. U ostale faktore spadaju: anemija, operacija stomaka, hronični gastritis, želudačni polipi, i krvna grupa A.

Oboleli od raka želuca ili želudačnih polipa su uvek bili na ishrani sa dosta masti, a malo vlakana. Duvan je drugi najveći uzrok.

PRIRODNO LEČENJE - Prestanite da jedete meso, proizvode od belog brašna, prženu, prerađenu i brzu hranu, i hranu koja sadrži šećer.

- jedite voće, povrće, žitarice u celom zrnu (naročito braon pirinač), soju, sočiva, brokoli, prokelj, zeleno lisnato povrće, uz dodatke vitamina i minerala. eli luk i ananas su od velike koristi.

- pogledajte i sva ostala poglavlja o raku.

RAK JAJNIKA

SIMPTOMI – Često ih nema u početnim fazama bolesti. Uvećanje stomaka, zatvor ili dijareja, često mokrenje ili krvarenje iz vagine (ređe). Naročito pazite ako dođe do uvećanja stomaka ili stalnih smetnji pri varenju čiji uzrok ne znate.

UZROCI – Reč je o najučestalijem raku reproduktivnih organa koji napada žene.

U faktore rizika spadaju i: veliki unos masti, upotreba talka na genitalni predeo, humani papiloma virus, gojaznost, ishrana bogata zasićenim životinjskim mastima, a siromačna vlaknima, prethodno bolovanje od raka dojke, materice ili debelog creva, kao i nerađanje dece, izlaganje zračenju ili azbestu, i preuranjen ili zakasneli početak menstruaclnog ciklusa.

PRIRODNO LEČENJE - Prestanite da konzumirate meso, mast i sve zasićene masne kiseline, duvan, alkohol, i svu nezdravu hranu.

- jedite hranu sa dosta vlakana, tj. prevashodno voće i povrće, kao što je objašnjeno u drugim poglavljima o lečenju raka.

RAK JEDNJAKA

SIMPTOMI – Nema ih na početku, već tek u poodmakloj fazi raka: sve teže gutanje (disfagija), često uz osećaj da je nešto zaglavljeno u grlu ili grudima; povraćanje, često i krvi; šlajm, gubitak telesne težine, teži oblik anemije, bol u stomaku nakon jela.

UZROCI – Češće se javlja kod muškaraca i Afro-Amerikanaca. Glavni uzroci su duvan i/ili alkohol, ali i: masna hrana, dimljena hrana, česte gorušice ili refluksi (želudačni sokovi koji se „penju" do jednjaka).

PRIRODNO LEČENJE - Jedite što više voća i povrća, naročito brokoli i kupus, kao i zelene paprike, soju, žitarice u celom zrnu, pšenične mekinje i beli luk. Dodajte i hranu bogatu glutationom, poput avokada, špargle, grejpfruta, pomorandži i paradajza.

- nemojte jesti nikakvo meso, masti, so, prerađenu, prženu, buđavu, vrelu i hladnu hranu, kao ni hranu koja sadrži šećer i onu iz turšije.

- pogledajte i sva ostala poglavlja o raku.

RAK KOŽE (melanom)

SIMPTOMI – Prepoznavanje bolesti je naročito važno u slučaju raka kože. Evo nekoliko poznatih znakova njegove prisutnosti:

Otvorena rana koja krvari, skorava se, i ne zalečuje kako treba.

Crvenkasta, izritirana tačka, obično na grudima, ramenu, ruci ili nozi. Može da svrbi, boli ili da ne smeta nimalo.

Glatka izraslina sa izbočenim ivicama i sredinom kruga. Kako biva veća, tako se sitni krvni sudovi pojavljuju na površini.

Sjajan deo tela nalik ožiljku, bele ili žute boje, ili nalik vosku. Zategnut je i kao da je sjajan.

Veće oštećenje nepravilnog oblika na licu, usnama ili ušima.

Ovo je opis jednog od češćih oblika raka kože: velike, ravne tačke braon boje ili boje kože, sa tamnijom crnom ili braon tačkom na površini. Ivice mogu biti jasno definisane, a i ne moraju. Tačke mogu biti išarane.

Treba paziti i na mladeže, naročito na one koji promene veličinu, boju ili oblik, imaju izbočene ivice, ako se prošire, svrba, krvare ili ih odeća stalno iritira.

Evo još nekoliko znakova za preopoznavanje raka kože:

Asimetrija: obe strane mladeža treba da budu simetričnog oblika. Ako nisu, onda je možda reč o raku.

Ivice: ivice treba da budu glatke, a ne slabo vidljive ili oštre.

Boja: treba da budu boje kože, braon ili tamnobraon boje. Ako nisu, onda su crvene, bele, plave ili crne boje.

Veličina: svaki mladež koji je veći od 0,6 cm u prečniku, ili ako se isti uvećava, može ukazivati na neki problem.

UZROCI – Rak kože se naziva melanom, ili lentigo-maligni melanom. Ispoljava se na površini kože koja se najviše izlaže sunčevoj svetlosti: licu, vratu, rukama i trupu, ali se može javiti i na licu i čak očnim kapcima.

Kod raka kože je najbolje što se sporo širi i sporo zalazi u dublja kožna tkiva. Sve dok rak zahvata samo površinski deo tela, lako ga je izlečiti.

Postoje tri vrste raka kože. Prva dva su češća, a ovaj treći je opasniji, mada se sva tri mogu izlečiti ako se na vreme uoče. Ako se na vreme krene sa lečenjem, lako ćete sami uočiti kada nestane.

Karcinom bazalnih ćelija: ovo je najčešća vrsta raka kože, koja se najsporije razvija. Počinje da se širi tek nakon nekoliko godina, tj. šire se izrasline koje liče na čir. Prvi simptom je pojava velike kvržice u obliku kruške na licu, nosu ili oko očiju. Nakon otprilike 6 sedmica, kvržica prerasta u čir, koji je vlažan u sredini i koji ima tvrde ivice, iz kojih može poteći krv. Stalno se stvara pokorica, koja otpada, ali ne dolazi do zarastanja kože. Drugi oblik ispoljavanja raka je u vidu ravnih rana koje se polako uvećavaju. Lečenje je isto kao i u slučaju karcinoma ljuspastih ćelija.

Karcinom ljuspastih ćelija: usled oštećenja donjih slojeva kože, nastaju kvržice na koži, koje liče na bradavice ili čir koji ne zarasta. Lekari ga obično odseku, zamrznu, hemijski tretiraju ili zrače, što je jako loša opcija.

Melanom: ovo je najopasnija vrsta raka kože, i može biti nasledna. U početku može da izgleda samo kao mladež. Većina ljudi ima mladeže, ali se pazite onih koji nastanu nakon 40. godine. Svaki neobičan mladež ili mladež koji promeni boju ili veličinu treba da se leči. Ako sumnjate na takav problem, posetite lekara.

Četvrta vrsta raka kože je *aktinska* (solarna) *keratoza*. Liče na staračke pege, i javljaju se na vratu, glavi ili poleđini šake. Oko 25% njih postaje kancerogeno. Videti poglavlje „Aktinska keratoza".

Peta vrsta je ređa, i naziva se *fungoidna mikoza*. Godinama opstaju ranice na koži koje svrbe, a koje vremenom postaju čvrste i nalik čirevima. Kasnije se proširuju na limfne žlezde i izazivaju rak limfnih žlezda (limfom).

PRIRODNO LEČENJE - Nosite zaštitnu odeću kada ste izloženi suncu. Izlaganje suncu jeste od najvećeg značaja za zdravlje, ali ultraljubičasti zraci sunca, nažalost, izazivaju bore i razne vrste raka kože (kao i kataraktu). Da, nastavite da se izlažete sunčevoj svetlosti, samo ne previše. Imajte na umu da je rak kože u ranim fazama lako izlečiti, ali vam je potrebno da se bar malo izlažete suncu radi fizičkog zdravlja. Čuvajte se sunca naročito u periodu od 10 sati ujutru do 2 popodne, kada je sunčeva svetlost najjača. One osobe čiji su članovi porodice imali rak kože bi trebalo manje da se izlažu suncu. Tokom leta nosite gusto ispletenu odeću svetle boje. Možete koristiti i kremu protiv UV zraka, jačine najmanje 15 jednica.

- solarijumi i lampe za sunčanje su opasnije od sunčeve svetlosti, jer se ljudi često previše izlažu njima.

- svakog meseca, ili približno tome, proverite da li se na vašem telu nalaze neki znaci raka kože. Ako ih nađete, odmah preduzmite nešto.

Preporuke za lečenje raka kože:

- beli luk je uvek siguran lek. Isecite tanku krišku luka i oprezno je nanesite, pa zalepite za ono što smatrate da je rak kože. Gledajte da luk ne stavite na zdravi deo kože. Ako to uradite, koža će se opeći i pocrveneće. Takođe, on otklanja i pege i rak kože. Ujutru zalepite beli luk, a uveče ga sklonite, pa operite taj deo tela. Stavite potom opet luka, sklonite ga ujutru, i tako ponavljajte oko tri dana. Pega ili čir će se razložiti i otpasti. Pustite da zaraste taj deo kože. Ako ostane deo čira, kasnije ponovite isti postupak. Ako budete nanosili beli luk duže od 4 dana, onda će on početi da peče više i dublje u kožu (to ćete znati ako taj deo tela počne da vas jako boli). To pak nije potrebno da bi se otklonio rak, i može da vam naškodi.

- dobri su i čajevi od korena čička i crvene deteline.

- neophodan je pravilan odmor. Umerenost u životu pojačava otpor tela prema raku.

- hranite se zdravo. Jedite lisnato zeleno povrće, kao i zeleno, narandžasto i žuto povrće. Hrana treba da vam bude bogata antioksidansima (brokoli, prokelj, kelj, kupus, šargarepa). Smanjite unos masti, i umesto nje svakog dana uzimajte po 2 kašike ulja od lanenog semena.

- prestanite da jedete meso i hranu koja je prerađena, brza, pržena i koja sadrži šećer. Prestanite da pušite i pijete. Nemojte piti, niti jesti išta što sadrži kofein.

- uzimajte vitamin C zbog rada creva, kao i vitamin A i selen. Svakog dana pojedite po nekoliko semenki.

- na obolele delove tela primenjujte rastvor od ljutića/smirne.

- pročitajte sva poglavlja o raku za više informacija.

RAK PLUĆA

SIMPTOMI – Stalan kašalj, bol u grudima, kratkoća daha, kijavica, ispljuvak sa krvlju, promuklost, umor, bronhitis ili upala pluća koji se stalno vraćaju, gubitak kilograma, oticanje lica i vrata.

UZROCI – Ovo je jedan od najčešić vrsta raka koja ubija i muškarce i žene. Prosečna starost ljudi pri prvoj dijagnozi raka je 60 godina. Skoro 200.000 ljudi umre svake godine od raka pluća.

Postoje dve vrste: rak malih ćelija i rak velikih ćelija pluća. Prva vrsta, od koje obolevaju pušači, brzo se razvija i širi po ostalim delovima tela, dok 75% slučajeva obolelih spadaju u ovu drugu vrstu raka pluća.

Pušenje je glavni uzrok obe vrste raka pluća, mada pojedini obole zbog pušenja marihuane ili pasivnog udisanja duvanskog dima. U ostale uzroke spadaju: izlaganje niklu, azbestu, hromatima, jedinjenjima arsena, radonu, pesticidima, zagađenju, i radioaktivnim jedinjenjima, kao i:

konzumiranje alkohola, tuberkuloza, hronični bronhitis, ožiljci na plućima usled upale pluća, izlaganje talku, i nedostatak ili višak vitamina A.

PRIRODNO LEČENJE - Odmah izbacite sav duvan i alkohol iz svoje kuće i sa svog radnog mesta.

- pročitaje i sva ostala poglavlja o raku.

RAK PROSTATE

SIMPTOMI – Moguć bol ili peckanje tokom mokrenja, često mokrenje, smanjenje u obimu ili intenzitetu mokrenja, nemogućnost mokrenja, krv u mokraći, i stalan osećaj neprijatnosti u donjem delu leđa ili karlici. Moguće je i odsustvo simptoma do poodmakle faze bolesti, ili dok se rak ne proširi van prostate.

Veoma je čest slučaj da gore navedeni simptomi ukazuju na benigno uvećanje prostate, a ne na rak tog organa.

UZROCI – Prostata je žlezda veličine oraha koja se nalazi ispod bešike, i koja okružuje mokraćovod, kroz koju se iz bešike izbacuje mokraća iz tela. Iz prostate se luči tečnost koja ishranjuje spermu.

Rak prostate je drugi najveći uzrok smrti od raka kod Amerikanaca. Nezdrava ishrana, izloženost toksinima i kancerogenim hemikalijama, i prevelika aktivnost polnih organa spadaju u moguće uzroke. Postoji veza između unosa veće količine masti i raka prostate. Vazektomija (operativno sterilisanje muškarca) može povećati mogućnost kasnijeg nastanka ove bolesti.

Osamdeset posto slučajeva raka prostate se odnosi na muškarce starije od 65 godina, dok 80% osamdesetogodišnjaka boluje od istog.

Što je oboleli mlađi, gora je prognoza. Ljudi koji češće oboljevaju od infekcija prostate su pod većim rizikom, kao i muškarci čiji su preci imali rak prostate.

Pažljivim, ali relativno jednostavnim, pregledom rektuma može se utvrditi da li je prisutan rak prostate. Postoje i druge metode, među kojima je PSA (test na antigen prostate) najbolji. PSA test treba da se obavi dva puta ako se sumnja na rak.

Prostata se kod mnogih muškaraca 70-tih godina uvećava. Operacijom se može oštetiti sposobnost mokrenja i izazvati inkontinencija ili nemogućnost kontrolisanja mokrenja (u 25% slučajeva), što dovodi do mnogih problema u kasnijem periodu. Na sreću, rak prostate se sporo širi. „Oprezno čekanje" je metoda koja se koristi u Evropi; međutim, invazivna vrsta raka prostate se sve više širi po svetu. Ova smrtonosna vrsta raka zahvata ceo organ i širi se po svom telu; učestalija je pojava kod muškaraca 40-tih i 50-tih godina u svim industrijskim zemljama. Zapadnjački način ishrane, zagađenje i nezdrav način života jesu glavni uzrok. Postoji ipak prirodno lečenje koje može pomoći.

Uvećana prostata može da oboli do oblika raka, ali taj proces se srećom uvek odvija veoma sporo, zapravo, toliko sporo da hirurško odstranjivanje prostate, zbog raka, nije potrebno. Razlog tome je što je oboleli od raka prostate najčešće vrlo star čovek, pa ne umre od raka,već od nečeg drugog. Naravno, pre toga trebalo bi da konsultujete medicinskog stručnjaka.

- videti i poglavlje „Rak", i poglavlja „Uvećana prostata" i „Upala prostate".

PRIRODNO LEČENJE - Budite na programu zdrave ishrane i fizičke aktivnosti na otvorenom.

- ishrana treba da bude bogata povrćem. Pijte sveže sokove od voća i povrća svakog dana. Naročito su dobri sokovi od šargarepe, cvekle i kupusa; oni se koriste u lečilištima prirodne medicine širom sveta. Pijte samo izvorsku vodu.

- nemojte jesti meso. Utvrđena je veza između konzumiranje crvenog mesa i raka prostate. Izbegavajte prerađenu i brzu hranu, zasićene masti, mlečne proizvode, kafu, čaj, alkohol, duvan, duvanski dim, i aditive iz hrane.

- vitamini C i E, cink, selen i ulje od lanenog semena su važni za prevenciju i lečenje ove bolesti.

- biljna tinktura **Prostata** na bazi testeraste palme, uve, koprive i žen šena od velike je pomoći.

- fizička aktivnost je obavezna za muškarce obolele od raka prostate, kao i izlaganje sunčevoj svetlosti.

- rizik je tri puta veći od ove bolesti kod muškaraca koji su obavili vazektomiju (hirurško sterilisanje).

- od velike koristi su analni umeci od belog luka, kao što je objašnjeno u uvodnom delu i u našoj knjizi "Čudo izlečenja".

- pročitajte sva poglavlja od raku, kao i poglavlja „Uvećana prostata" i „Upala prostate" ispod.

RAK TESTISA

SIMPTOMI – Jedna ili više krvržica na testisima, uvećanje testisa, zadebljanje mošnica, pojava tečnosti u mošnicama, neprijatnost ili bol u mošnicama ili testisima, blaži bol u leđima, donjem delu stomaka ili preponama, uvećane ili osetljive grudi, krv u semenu.

UZROCI – Pod najvećim rizikom su belci starosti između 20 i 35 godina. Mora se na vreme uočiti i lečiti, jer u suprotnom može da se veoma brzo uveća i proširi po telu.

Kriptorhizam (nespušten testis) povećava rizik od bolesti, čak i ako je bilo hirurške intervencije. U ostale uzročne faktore spadaju preponska kila tokom detinjstva i otekli testisi usled upale. Drugi uzroci nisu poznati.

PRIRODNO LEČENJE - Ishrana sa malo masti, a dosta voća, povrća i žitarica u celom zrnu. Paradajz sadrži likopen, koji može zaštiti telo od raka testisa.

- uzimajte pun dodatak vitamina i minerala, naročito vitamina E. Pijte sok od šargarepe zbog unosa karotina, umesto uzimanja dodataka vitamina A, koji mogu da izazovu probleme.
- nemojte konzumirati meso, hranu sa nezasićenim mastima, brzu hranu, duvan i alkohol.
- pogledajte i sva ostala poglavlja o raku.

RAK USTA

SIMPTOMI – Ponekad se javi u ranim fazama bolesti, a ponekad tek kasnije. U njih spadaju: rane na jeziku, ustima ili grlu, koje ne zaceljuju; fleke u ustima ili grlu; gubitak osećaja na jeziku ili u ustima; otežano gutanje ili osećaj da se nešto zaglavilo u grkljanu; oteklina na obrazu ili vratu; promene u glasu; neobjašnjiva zubobolja; i gubitak na telesnoj težini.

UZROCI – Još jedna bolest od koje ne bi trebalo niko da oboljeva, a opet, svake godine umre mnogo ljudi. Skoro svi (90%) obole zbog žvakanja duvana bez dima ili pušenja cigareta. U ostale uzročne faktore spadaju česta upotreba sredstava za ispiranje usta koja sadrže alkohol, izlaganje usni UV zracima, humani papiloma virus, i lekovi koji slabe imunitet (imunodepresanti). Ako se rak javi u ustima, onda se često javlja i u drugim delovima tela.

Lekukoplakija u ustima predstavlja prekancerogeno stanje, koje se najčešće javlja kod pušača i alkoholičara.

PRIRODNO LEČENJE - Odmah prestanite s upotrebom duvana i alkohola.

- budite na ishrani bogatoj vlaknima: svežem voću, povrću, ulju od lanenog semena, i dodacima vitamina i minerala. Važni su i brokoli, prokelj, zeleno lisnato povrće, soja i beli luk.
- koristite tinkturu **Usta** na bazi mentola.
- pogledajte i sva ostala poglavlja o raku.

RAHITIS (osteomalacija kod dece)

SIMPTOMI – U prve simptome spadaju nervoza, utrnulost ekstremiteta, grčevi u nogama, bolni mišićni grčevi, uznemirenost, razdražljivost i obilno znojenje.

Kasnije se javljaju „X" ili „Y" iskrivljenost nogu, uzan grudni koš, ispupčena grudna kost ili skolioza (abnormalna iskrivljenost kičme), moguća zakasnelost u hodanju kod beba, koštana zrnca na rebrima i kvarenje zuba, kao i otok i osetljivost na krajevima kostiju.

Ako se ne leči, obolela deca mogu imati „X" ili „Y" noge.

Kod odraslih, pored gore navedenih simptoma, mogu se javiti bolovi u zglobovima i opšta slabost. Videti tekst o osteomalaciji.

Uzrok je u nedostatku vitamina D, ili zbog neunošenja hrane koja sadrži isti, ili zbog nedovoljnog izlaganja sunčevoj svetlosti.

Kada se koža izloži sunčevoj svetlosti, ona deluje na ulja u koži, u kojoj nastaje vitamin D. Ta ulja potom ulaze u krvotok i idu u jetru gde se skladište, pa se odatle po potrebi šalju u različite delove tela radi jačanja kostiju. Bez tog vitamina telo ne može da apsorbuje kalcijum i fosfor, dok kosti ne mogu da zadrže kalcijum u sebi, pa zato postaju slabe. Kada kosti moraju da izdrže neki teret, one se onda deformišu, iako telesna težina i visina obično ostaju normalni, mada je rast ponekad usporen.

Za produkciju i iskorišćavanje vitamina D potrebno je da jetra i bubrezi dobro funkcionišu. Oštećenje nekog od njih može dovesti do pojave rahitisa.

Ulja iz kože ne stvaraju provitamin D kako treba ako deca imaju tamnu kožu i/ili ako se ne izlažu suncu u dovoljnoj meri. Osobe na biljnoj ishrani moraju više od drugih da se izlažu suncu. Naučna istraživanja su dokazala da muslimanke, koje su potpuno pokrivene crnom odećom kada nisu kod kuće, mogu da dobiju dovoljno sunčeve svetlosti izlažući svoja bosa stopala na suncu

tokom relativno kratkog vremena svake sedmice.

Nedostatak vitamina C može dovesti do toga da kosti teže zadržavaju potrebne minerale. Rahitis se pogoršava nedostatkom kalcijuma u ishrani.

Sledeći poremećaji ometaju apsorpciju hranljivih sastojaka: astma, bronhitis, oboljenja debelog creva, veće alergije, kao i operacija creva i lekovi protiv epilepsije.

Osteomalacija se često pogrešno dijagnostikuje kao osteoporoza.

Nakon lečenja odgovarajućom ishranom i izlaganjem suncu, većina ljudi se u potpunosti oporavi, s tim da deformiteti kod dece mogu ostati za stalno.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite hranu bogatu kalcijumom, poput zelenog lisnatog povrća, brokolija i sirovog voća, orašastih plodova i semenja. Izbegavajte prerađenu, brzu hranu i hranu sa šećerom. Nemojte piti gazirana pića, jer ona izvlače kalcijum iz kostiju. Pogledati i poglavlje „Jačanje kostiju".

- videti poglavlje „Jačanje kostiju" iznad za više informacija.

REBRO - polomljeno

SIMPTOMI – Oštar bol koji se često javlja dandva nakon udarca u rebra.

UZROCI – Čest je slučaj da rebro nije polomljeno, već da je samo naprslo, iako i dalje mnogo boli.

Ako niste u situaciji da idete kod lekara ili da zovete hitnu pomoć, a došlo je do preloma, ne samo do naprsnuća, onda možete primeniti sledeći tretman:

PRIRODNO LEČENJE - Primenite malo hladne vode na povređeni deo, da ne bi previše otekao.

- nakon toga i nakon što se koža pažljivo prebriše, stavite više traka da biste rebra držali u pravilnom položaju. Evo kako to treba da uradite:

Isecite oko šest komada lepljive trake od 3,8-5 cm, ali da svaki bude dugačak 20-25 cm. Pregledajte rebra, da biste proverili da li su krajevi istih gde treba da budu. Prvu traku stavite preko mesta preloma; dobro istegnite i nanesite na kožu. Isto uradite sa drugom trakom, ali pod pravim uglom u odnosu na prvu. Nastavite da nanosite trake jednu pored druge, tako da se iste rasprostiru u svim smerovima od sredine.

- treba da ostane ostane tako oko mesec dana, dok dobro ne zaceli. Može doći i do osipa na koži, ali to će biti mnogo manji problem nego sam prelom.

- za više detalja o obnavljanju kostiju, videti poglavlje „Jačanje kostiju".

REJNOOVA BOLEST

SIMPTOMI – Male arterije u ekstremitetima se suze. Šake i stopala su mnogo osetljivi na hladnoću i odjednom se samo skupljaju. Nedostatak oksigenovane krvi uzrokuje da prsti na rukama i nogama postanu belkasti ili plavkasti. Kao posledica, oboleli deo se može privremeno smanjiti!

Ako se ne leči, mogu se pojaviti čirevi, koji još više oštećuju tkivo i izazivaju hroničnu infekciju predela ispod i u blizini noktiju.

Najčešće oboljevaju šake, ali se može javiti i na prstima ruku, kao i prstima nogu, nosu, jeziku, obrazima, ušima ili bradi. Zbog krvne plazme u početku može doći do pojave bele boje obolelog dela tela. Može se javiti peckanje i potom oticanje, koje može biti bolno. Onda se može javiti bledo crvena boja, kada se krvni sudovi ponovo raširе i sveža krv se vrati u oboleli deo.

Napadi obično ne traju dugo. Ali kod onih slučajeva u kojima traju dugo, može se pojaviti gangrena.

UZROCI – Napad hladnoće uglvnom je uslovljen izlaganjem hladnoći ili emocionalnom uznemirenošću, kao i kada se ruke na trenutak ubace u frižider, kada dolazi neki težak ispit u školi ili kada dođe do verbalnog konflikta. Posledica toga je grčenje malih arterija.

Možda bude bilo teže prepoznati glavni uzrok oboljenja. Uzroci mogu biti visok krvni pritisak, lekovi, oboljenje vezivnog tkiva, zapaljenje arterija ili vibracija alata, koja povređuje krvne sudove. Kod nekih osoba problem je u lokalnoj preosetljivosti na hormone, koja uzrokuje sužavanje krvnih sudova.

Pojedini su mesecima ili godinama živeli u hladnim i loše zagrevanim sredinama, te se tako razvio problem. Probajte da se ne odmarate i ne spavate u jako hladnim prostorijama. Uzrok takođe može biti nepokrivenost udova tokom hladnog vremena i dužeg vremenskog perioda. I žene i muškarci treba da pokrivaju svoje udove tokom zime.

Uzrok mogu biti i alergije na hranu, rafinisana ili nezdrava hrana bogata skrobom, a siromašna zelenim biljem, vitaminima i mineralima.

Različiti lekovi mogu takođe biti uzrok.

Postoje dva oblika ovog oboljenja:

1) *Rejnoov fenomen* – uzrok mogu biti razni telesni poremećaji. Javlja se kod oba pola i uglavnom kod starijih od 30 godina. Simptomi ovog fenomena mogu zahvatiti samo jedan deo tela.

2) *Rejnoova bolest* – primarna bolest koja se javlja uglavnom kod žena, najčešće tokom tinejdžerskog doba ili u ranim dvadestim, ali može i bilo kada tokom života. Obično napada obe strane tela istovremeno.

Učestalost napada je od velikog značaja. Oni mogu biti retki ili se mogu javljati nekoliko puta dnevno. Slabiji napadaji traju samo nekoliko minuta, a jači po nekoliko sati. Između napada, ruke su u početku normalnog izgleda, ali kasnije postaju blago plavkaste. Vremenom napadi postaju sve češći i duže traju.

U kasnijim godinama, ruke će sve vreme biti blago plavkaste. Prsti postaju otečeni. Koža bledi, gubi boju, blistava je, zategnuta i glatka. Nokti se skupljaju i deformišu. U poodmakloj fazi bolesti, loš dotok krvi može da oslabi prste na rukama i naškodi osećaju dodira. Gubi se osećaj i možda bude bilo teško da se izvode prefinjeni pokreti. U obolelom delu je veći rizik od pojave infekcija i gangrene.

Možda je umesto Rejnoove u pitanju Birgerova bolest – nervni poremećaj koji vremenom prekida aktivnost nervnih puteva do ekstremiteta. Glavni uzrok je konzumiranje proizvoda od duvana. Birgerova bolest predstavlja postepeno prekidanje dotoka nervnih impulsa, dok je Rejnoova bolest povremen prekid dotoka krvi.

Može biti samo simptom skleroderme – retkog i teškog oboljenja otvrdnjavanja kože i oštećenja unutrašnjih organa. Ili može biti u pitanju klaudikacija, kada se sužavaju arterije u nogama.

PRIRODNO LEČENJE - Pijte dosta vode, ali nemojte gazirana pića.

- jedite hranu sa dosta vlakana, u koju je uključeno i malo semena bokvice, radi pročišćavanja debelog creva, a naročito formulu **Creva 1**. Jedite lagano kuvane žitarice i hranu sa malo proteina.

- uzimajte hranu bogatu vitaminom E, nezasićene masne kiseline (ulje od pšeničnih klica i drugo), ishranu bogatu kalcijumom, magnezijumom i gvožđem.

- pospite malo ljute mlevene paprike po hrani, da biste poboljšali cirkulaciju. U ostalo korisno bilje spadaju beli luk, ginko, đumbir i tahebo.

- jedite toplu supu sa ljutom paprikom, belim lukom i đumbirom. Ljuta paprika je svuda poznata po tome što dobro zagreva organizam. Istraživanja pokazuju da beli luk poboljšava dotok krvi u noge. Kineski herbalisti koriste đumbir za lečenje hladnih prstiju na rukama i stopala.

- pospite ljutu papriku u prahu u obuću, da bi vam stopalima bilo toplije.

- nemojte jesti masnu, prženu i brzu hranu. Najmanje 50% vaše ishrane treba da bude sirova hrana. Izbegavajte hranu koja vam ne godi (onu koja izaziva alergije). Ne uzimajte kofein (kafa, čaj, gazirana pića, čokolada), jer on smanjuje dotok krvi. Ishrana neka ne sadrži mast i šećer. Ne koristite rafinisane začine za hranu.

- ne konzumirajte nijeda proizvod od duvana, kao ni alkohol. Nikotin sužava krvne sudove i stvara naslage u njima, čime se smanjuje protok krvi. Nemojte ni čak biti u istoj prostoriji sa pušačima.

- važno je da održavate toplim šake i stopala. Ne bi bilo loše kada biste živeli u mestu sa toplijom klimom. Uvek se dobro obucite i tokom hladnog vremena, uvek nosite rukavice (uz vunene će vam biti još toplije). Nosite tople cipele. Nemojte hodati bez njih kada je prohladno, čak ni u kući. Zimi nosite dva para toplih čarapa. Rukavice i cipele treba da budu već tople pre nego što ih stavite, pošto je teško zagrejati ih ako imate Rejnoovu bolest. Cipele treba da imaju prostor za vazduh, kako vam stopala ne bi postala vlažna i hladna. Važno je da po hladnom vremenu nosite toplu kapu. Nepokrivena glava izbacuje mnogo toplote.

- izbegavajte kontakt sa hladnim predmetima, čak i tokom kratkog vremena. Za pripremanje jela koristite mlaku, a ne hladnu vodu.

- kada nastupi napad, oboleli deo potopite u toplu (ne vruću) vodu, ali da ne bude toplija od 32 stepena. Zašto ne toplija? Zato što tokom napada koža se lako može opeći, a da to i ne osetite.

- masiranje šaka i prstiju na rukama svako veče pomaže u ublažavanju napada, stimulisanjem cirkulaije krvi u obolelom delu tela.

- stresne situacije izazivaju grčenje krvnih sudova. Izbegavajte takve situacije. Budite mirni,

razdragani i opušteni. Planirajte sve unapred i nemojte da vas vreme pritiska. Intenzivno vežbanje napolju ojačaće telo, a i opustiće ga. Fizička aktivnost neutrališe efekte stresa.

- medicinski lekovi za Rejnoovu bolest ne pomažu mnogo. Neželjeni efekti prevazilaze one pozitivne. Ne uzimajte pilule za kontrolu rađanja.

- nemojte rukovati spravama zbog kojih podrhtavaju ruke. Po jednom istraživanju, 50% ljudi koji su radili sa mehaničkom bušilicom patilo je od Rejnoove bolesti, dok samo 5,6% obične populacije ima isti problem. U spomenute sprave spadaju: motorna testera, drobilice, alat za obradu kamena, reze i kucaća mašina.

- „sunčana kupka" je korisna jer jača i telo i krv.

- može da se povremeno ruke vrte u krug, 80 okreta po minutu, kako bi krv dospela u ruke. To treba raditi poput bacača u bejzbolu: zamahne se rukom iza leđa i potom naglo izbaci napred. Otkriveno je da oni koji imaju problema sa leđima mogu da zamahuju rukama skroz ispred tela, sa istim blagotovornim efektima po šake (napred od trupa i nazad ka boku).

- *praktični saveti za hladno vreme:* pre nego što krenete na posao, uključite kola, grejač i zagrejte ih. Mesto parkiranja kola neka vam bude blizu mesta na kojem radite. Obucite se toplo kada idete napolje, uključujući toplu kapu i rukavice. Kupite termalne rukavice i čarape. Čak i kad ste u kući ili negde drugde unutra, obucite se dobro ako bude bilo potrebno. Probajte da ne dodirujete hladne metalne površine golim rukama. Prekrijte spoljnu bravu od vrata i ključeve svojih kola nekim gumenim materijalom. Ruke perite mlakom, a ne hladnom vodom. Proverite da li uzimate neke lekove koji imaju veze sa cirkulacijom. Ne pijte hladna pića. Pijte dosta tečnosti, da biste održali dobar krvni volumen i cirkulaciju.

- videti i odeljak ispod „Birgerova bolest".

RETINOPATIJA (dijabetička)

SIMPTOMI – Moguće je da simptoma uopšte ne bude sve dok se mrežnjača ne ošteti previše, mada do tada se mogu pojaviti zamagljeni delovi u vidnom polju. Kako bolest napreduje, može doći do gubitka vida na jedno oko, usled pucanja jednog od krkih novih krvnih sudova u mrežnjači.

UZROCI – Ako imate dijabetes, povećan vam je rizik od ovog oboljenja. Dijabetes može izazvati abnormalnosti u malim krvnim sudovima bilo gde u telu, uključujući i one u mrežnjači.

Na početku, krvni sudovi na mrežnjači cure, a kasnije, krhki novi krvni sudovi mogu preći u želatinasto staklasto telo (u sredini očne jabučice). Ako se ne leči, dolazi do gubitka vida.

Što se duže vremena ima dijabetes i što se manje kontroliše, veći je rizik. Veoma malo ljudi sa dijabetesom tipa 1 dobije retinopatiju u prvih 10 godina bolesti; ali zato kada počne, ona veoma brzo napreduje. Ona je već prisutna pre nego što se dijagnostikuje tip 2.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite svežeg voća, povrća, žitarica u celom zrnu, mahunarki i orašastih plodova. Pratite uputstva iz odeljka „Dijabetes".

- uzimajte namirnic bogate vitaminom A. Takođe pijte 2-3 šolje soka od šargarepe dnevno, i jedite crveno i žuto povrće.

REUMA

SIMPTOMI – Bolovi, ukočenost mišića i osetljivost mekog tkiva.

UZROCI – Višak kiseline u zglobovima, koja izaziva bol i upalu. Za više informacija videti „Reumatodini artritis".

PRIRODNO LEČENJE - Pijte čaj od peršuna i/ili bobica kleke, zajedno sa dosta soka od brusnice, kako biste otklonili kristale mokraćne kiseline iz zglobova.

- za više informacija videti „Reumatodini artritis", kao i „Artritis".

REUMA - akutna artikularna

PRIRODNO LEČENJE – Apsolutan odmor u krevetu, apstinencija od čvrste hrane nekoliko dana, može da se jede jedino zrelo voće, voćni sokovi, dobro skuvane žitarice i kašasta hrana. Izbegavajte meso, čorbe od namirnica životinjkog porekla, crni čaj ili jaja, školjke, sir i svu hranu bogatu proteinima.

Održavajte aktivnom cirkulaciju u koži uz pomoć metode sa toplim ćebetom i metode sa vlažnim čaršavom za preznojavanje, toplih vruća obloga na zglobove, posle kojih sledi zagrevana obloga, i neka se oboleli preznojava dok ne prestane akutni bol i dok temperatura ne splasne.

Za bolove u zglobovima primeniti svakog dana zglobove mazati vazelinom.

Podsticanjem aktivnosti kože treba da se izbace kiseline iz tela, dok se time ujedno i ubla-

žavaju bolovi u zglobovima. Telo obolelog treba isprati vodom i kroz stomak i kroz rektum, da bi se podstaklo obilno preznojavanje i sprečilo povećanje specifične gustine krvi. Okrepljujuće i mere za snižavanje temperature moraju se primenjivati uz veliki oprez, tako da ne dođe do pogoršanja stanja. Ako oboleli nazebe, intenzitet bolova će postati veći. Trljanja, radi održavanja nivoa vitalnog otpora tela, moraju da budu praćena sa primenom tople vode na zglobove, i ako je neophodno, sa dugotrajnijom primenom iste na kičmu i leđa, da ne bi došlo do nazeba. Najefikasnije hidroterapijske metode pomažu da se toplota izbaci proširivanjem krvnih sudova na površini, a ne snižavanjem temperature kože.

- videti i sledeća poglavlja: „Akutna mišićna reuma", „Hronična reuma", „Reumatoidni artritis" i poglavlje „Juvenilni reumatoidni artiris".

REUMA - akutna mišićna

PRIRODNO LEČENJE – bogata ishrana bez mesa; nemojte jesti voće i povrće u istom obroku, kao ni bilo kakvu nesvarljivu hranu, čaj, kafu, začine i premnogo soli; svakodnevna pažljiva primena postepenih hladnih kupki celog tela.

Kod otoka zglobova primenite vruću oblogu tri puta dnevno i zagrevanu obloga između primena, dobro isceđenu i zaštićenu plastičnim materijalom, kao i derivativnu metodu.

Kod ukočenosti zglobova primenite vruću oblogu 3 puta dnevno, sa dobro zaštićenom zagrevanom oblogom između primena, naizmenični tuš na zglobove (naizmenična primena tople i hladne vode na obolele zglobove), masažu zglobova i mišića, dugotrajnu neutralna kupka.

- videti i sledeća poglavlja: „Akutna artikularna reuma", „Hronična reuma", „Reumatoidni artritis", „Fibromialgija" i „Juvenilni reumatoidni artiris".

REUMA - hronična

PRIRODNO LEČENJE – Isto kao i za akutnu reumu, s tim da se metode primenjuju na mišiće umesto na zglobove. Kupke za preznojavanje, naročito radijantna kupka, parna kupka, dugotrajne neutralne kupke, vruća obloga na obolele delove tela, posle koje sledi dobro zaštićena zagrevana obloga, konzumiranje dosta vode i aseptična ishrana.

- videti sledeća poglavlja: „Akutna artikularna reuma", „Akutna mišićna reuma", „Reumatoidni artritis" i „Juvenilni reumatoidni artiris".

REUMATOIDNI ARTRITIS

SIMPTOMI – Neodređen bol, ukočenost, gubitak telesne težine, utrnulost i peckanje šaka i stopala - potencijalni su prvi simptomi.

Otok, ukočenost, crvenilo i često onesposobljavajući bolovi u zglobovima, koji se vremenom spajaju. Prisutni su groznica, anemija, gubitak telesne težine i groznica.

Pri pokretu zgloba čuje se zvuk kao pri provlačenju ruke preko celofana. Za razliku od toga, u slučaju osteoartritisa zglobovi se čuju kao puckanje, kliktanje ili udaranje. Skoro uvek je problem u zglobovima šaka, laktova, kolena i članakova.

Moguća je jutarnja ukočenost zglobova koja traje 1 sat ili duže. Otok se javlja u određenom prstu ruke, ručnom zglobu i okolo drugih zglobova. Bolovi ne moraju uvek biti prisutni.

Stanje se može pogoršati ili ostati isto godinama, pa se kasnije opet pogoršati.

UZROCI – Reumatoidni artritis (RA) je inflamatorni artritis i vrsta autoimunog oboljenja. Toliko se kiselina, purina i ostalog nakupilo u zglobovima, i toliko malo je unošeno kalcijuma, da se telo „zbunilo" i počelo da napada sinovijalne membrane u zglobovima. Dolazi do uništenja hrskavice, okolnog tkiva i površine kostiju.

Oštećeni delovi potom bivaju zamenjeni ožiljnim tkivom, koje spaja zglobove, tako da postaju nepokretni.

Čudno je što ovaj oblik artritisa najčešće zahvata ljude starosti 35-45 godina, ali može se javiti u bilo kojem dobu, čak i kod dece.

U uzroke spadaju: loša ishrana, bakterijska infekcija i/ili fizički ili emocionalni stres. Izgleda da je stres jedan od glavnih faktora koji doprinosi pojavi oboljenja. Isti učinak imaju smrzavanje, prekomeran rad i akutne infekcije.

Za razliku od osteoartritisa, koji napada samo poneke zglobove, RA zahvata sve sinovijalne (pokretne) zglobove u telu.

Prve godine pojave ovog poremećaja, 75% ljudi doživi poboljšanje bez ikakvog lečenja, tako da bi prirodno lečenje trebalo da može još više da pomogne. Ipak, imajte na umu da 10% ljudi sa RA-om postane onesposobljena u određenoj meri. Zato je potrebno da odvojite vreme i trud na lečenje istog.

Šansa za povlačenjem bolesti je veća u ranim fazama njene pojave. Čini se da je svaki naredni napad bolesti gori od prethodnog.

PRIRODNO LEČENJE - Post donosi privremeno olakšanje od RA-e, ali bol, otok i ukočenost se obično ponovo jave par dana nakon završetka posta. Zato se preporučuje da post bude duži, dve ili više sedmica, i da se sastoji od sokova i čorbi od povrća, kako bi efekat duže trajao.

- ljudi oboleli od RA-e imaju niže nivoe folne kiseline, proteina i cinka od drugih ljudi.

- videti poglavlje „Artritis" za više informacija.

IZBEGAVATI - Nemojte uzimati dodatke gvožđa (poput gvožđe-sulfata, koji se daje u slučaju anemije). Oni pogoršavaju RA i artritis.

- smršajte da biste smanjili teret na zglobove.

- preko noći šake treba da vam budu tople. U tome vam mogu pomoći rastegljive najlonske rukavice, ili još bolje, dovoljno je da ruke držite pod jorganom tokom noći.

- vežbe dubokog disanja, kada se rade napolju, pomažu u slučajevima RA-e.

- od pomoći su i naizmenične kupke. Prvo primenjujte toplu vodu 6 minuta, a onda 4 minuta hladnu, da biste poboljšali cirkulaciju, jer sam dotok krvi u oboleli predeo lekovito deluje.

- gel od aloje ublažava bol kada se nanese na oboleli deo tela.

- za više informacija videti poglavlja: „Artritis", „Osteoartritis", „Akutna artikularna reuma", „Akutna mišićna reuma" i „Hronična reuma", kao i poglavlje „Juvenilni reumatoidni artritis", koji se razlikuje od ovog i koji se javlja kod dece starosti od šest meseci do 12 godina.

ROŽNJAČA - abrazija

SIMPTOMI – Ogrebotina na površini rožnjače – providnom prednjem delu oka. Simptomi se obično iznenada pojavljuju i to: zamagljen vid, crvenilo, suzenje, jak bol u očima, učestalo treptanje i osetljivost na jače svetlo.

UZROCI – Uzrok može biti dodir oka sa ivicom novina ili sa nekim stranim telom, poput čestica prašine. Ljudi koji nose meka očna sočiva i stalno trljaju oči imaju povećan rizik od ovoga, jer sitne čestice se mogu zaglaviti iza sočiva i tako oštetiti površinu rožnjače.

Uglavnom nema veće opasnosti, osim ako se abrazija ne inficira i onda nastane ulcerativni keratitis. Infekcija sa herpes simpleks virusom može biti uzrok takvog stanja.

PRIRODNO LEČENJE - Poboljšajte ishranu, uzimajte namirnice bogate vitaminom C. Pijte čaj od ehinacee i čaj od biljke vidac, ili tinkturu **Imuno Plus Ehinacea**.

- ako ovi kućni lekovi ne pomognu, posetitei očnog lekara.

ROZACEA (akne)

SIMPTOMI – Crvenilo na koži, uglavnom na čelu, nosu, obrazima i bradi. Na nosu mogu da se pojave bubuljice, koje su osetljive na dodir. Grupa malih krvnih sudova blizu površine kože se uveća, što za posledicu ima bubuljičasto crvenilo sa malim ispupčenjima. Na ovaj problem se mogu pridodati i bubuljice. Samo oboljenje može nestati ili dugo da traje. Retko su prisutni mitiseri i izrasline.

Često počinje sa učestalim rumenilom ili crvenilom na licu. Najčešće je vidljivo na nosu i obrazima. Može se osetiti peckanje ili naprijatnosti u očima.

UZROK – Rozacea je kožno oboljenje koje se obično javlja tokom 40-tih godina i koje može postati hronično. Važno je pokušati da se napadnu uzroci takvog stanja koji su usko povezani sa ishranom i načinom života.

Ljudi koji se lako zarumene u licu imaju veće šanse da dobiju ovo oboljenje. Najviše ih imaju belkinje starosti 30-50 godina. Kada ga muškarci dobiju, izgled lica je gori, a nos je često uvećan i stvrdnut (rinofima ili baburast nos). Sredovečni i stariji ljudi najviše oboljevaju.

PRIRODNO LEČENJE - Alkohol, stres, prevelika hladnoća ili vrućina, sunčeva svetlost, vruće tečnost, šećer ili začinjena hrana mogu da doprinesu nastanku ovog oboljenja. Nemojte konzumirati trans masne kiseline (margarin, masti, hidrogenizovana biljna ulja). Smatra se da problem predstavlja nedostatak vitamina B kompleksa, zajedno sa lošom ishranom, to jest, zbog velike količine brze hrane. Alkoholičari, koji stalno pate od nedostatka tih vitamina i ne hrane se zdravo, često imaju crvenilo na licu.

- svakog dana uzimajte namirnice bogate vitaminima B_2, C, E i cinkom.

- postite (bez jela i vode) nakratko jednom ili dvaput mesečno, da biste očistili organizam. Jedite zdravu hranu.

- kada se umijete, prohladnom vodom isperite lice, u koju ste pre toga kuvali krompir. Ili primenite mešavinu od pola šolje vode i jedne kašičice jabukovog sirćeta.

- po 5 minuta svako veče masirajte maslinovim uljem predeo od nosa do ušiju kružnim pokretima.

- izbegavajte naporno vežbanje koje izaziva preznojavanje, izlaganje toploti sunca, vatru na otvorenom, rernu i isparavanja ka licu, jer sve to može da proširi kapilare na njemu. Pazite se nazeba od leda, losiona za posle brijanja, osveživača kože, jakih sapuna i grubog trljanja kože (brišite se tapkanjem peškira). Nemojte piti vruće tečnosti. Nemojte vršiti trljanje lica, pa ni odećom (rolka i slično) koja ga dodiruje.

- nemojte koristiti komercijalne kreme za kožu i kozmetičke preparate sa mašću. Redovno perite navlaku za jastuk deterdžentom koji nema hemikalije.

SENILNOST (senilna demencija)

SIMPTOMI – Gubitak pamćenja i nemogućnost određene reakcije (u starosti) koji ometaju obavljanje poslova kod kuće i na radnom mestu.

UZROCI – Naziva se i demencija; javlja se u starosti, mada nije previše česta pojava. Većina starijih ljudi nema ovaj problem, već su i dalje bistrog uma.

Postoje dve vrste demencije: primarna demencija, koja nastaje postepeno bez nekog vidljivog uzroka, i sekundarna demencija, koja nastaje iznenada, usled povrede mozga, operacija, lekova ili dijabetičke kome; uglavnom ju je moguće izlečiti. Senilnost i Alchajmerova bolest su primeri primarne demencije.

Česti uzroci seninosti su: slaba cirkulacija krvi u i iz mozga, cerebralna arterioskleroza, trovanje teškim metalima, nedostatak hranljivih sastojaka tokom dužeg vremena, duga upotreba lekova, i nedostatak fizičke aktivnosti i svežeg vazduha.

Kalcifikacija i nagomilavanje masti i holesterola u središnjoj moždanoj arteriji umanjuje glavni protok krvi do mozga, zbog čega je slabiji i dotok kiseonika. To uzrokuje gubitak memorije i tipične „senilne" promene.

Po mišljenju stručnjaka, višegodišnje nošenje neprijatnih okovratnika i kravata može da izazove nastanak čvorića u karotidnim arterijama, time omogućavajući taloženje holesterola.

Mnogi ljudi za koje lekari procene da su senilni, zapravo, samo pate od efekata lekova koje uzimaju. Ako želite da doživite srećnu starost, izbegavajte lekove tokom svog života. Problemi sa sluhom, tiroidnom žlezdom, jetrom i bubrezima takođe mogu izazvati gubitak pamćenja. Uzrok mogu biti i tumori na mozgu, kao i šlog, i brojni drugi problemi sa nervnim sistemom.

Čest uzrok je i kombinacija nedostataka raznih hranljivih sastojaka.

PRIRODNO LEČENJE - Probajte da eliminišete gore navedene uzročne faktore.

- uzimajte i vitamin C zbog rada creva, kao i vitamin E preko hrane. Vitamini B grupe su važni za nervni sistem i mozak. Uzimajte i ulje od lanenog semena (1 kašika).

- jedite lagane obroke zdrave hrane, najviše sirove i blago kuvane. Sirovo semenje i orašasti plodovi koriste mozgu, ali jedite ih umereno. Proso i heljda su dobri. Jedite belog luka svaki dan.

- povećajte unos hrane koja sadrži vlakna (voće, povrće, žitarice, mahunarke, sirovi orašasti plodovi i semenje).

- nemojte jesti masnu, prženu hranu i hranu sa zasićenim mastima.

- ginko sprečava daljnje pogoršanje mentalnih funkcija; to je najbolja biljka za tu svrhu. Uzimajte je preko tinkture **Mozak**. Ginseng, blaženi čkalj i ulje od divizme poboljšavaju funkcije mozga i memorije.

- odoljen (uzima se pred spavanje) olakšava san.

- svakodnevna fizička aktivnost, do tačke gubitka daha, jeste od vitalnog značaja za dobru cirkulaciju. Samo nemojte preterivati. Samo do zamora, ali ne dalje od toga. Previše aktivnosti bi moglo dovesti do srčanog napada. Održavajte idealnu telesnu težinu.

- pazite se zatvora.

- izbegavajte teške metale. Nikad ne koristite posuđe i druge produkte od aluminijuma. Nemojte uzimati konzervirane proizvode previše često.

- nemojte pušiti, ni piti alkohol ili kafu.

- pogledajte i sledeća poglavlja: „Starenje", „Organski sindrom mozga", „Alchajmerova bolest" i „Problemi sa pamćenjem".

SILIKOZA, AZBESTOZA

SIMPTOMI – Iskašljavanje sluzi, kratkoća daha uz napor i stegnutost u grudima. Kasnije može doći do tuberkuloze.

UZROCI – Bolest mogu dobiti ljudi koji rade sa peščarom, granitom, škriljcima ili ugljem, kao i oni koji rade sa grnčarijom, u livnici i u fabrikama azbesta ili ako rukuju sa materijalom od

istog. Između 1,2-3 miliona američkih radnika izloženo je silicijumskoj prašini. Hroničan oblik bolesti uglavnom nastaje nakon 20-30 godina izlaganja. Ipak, i samo nekoliko meseci izlaganja velikoj količini prašine može dovesti do iznenadne smrti. Za razliku od većine, silicijumska prašina izaziva jaku zapaljensku reakciju u plućima. Dolazi do zadebljanja i stavarnja ožiljnog tkiva na plućima, i manje kiseonika je dostupno telu. Problem je gori kod onih koji puše.

PRIRODNO LEČENJE - Prestanite da pušite, promenite posao i (ako je neophodno) preselite se.

SINDROM MALAPSORPCIJE

SIMPTOMI – Česti su anemija, dijareja i gubitak težine, kao i povraćanje, mučnina i stomačni bolovi. Ponekad se umesto gubitka javlja povećanje telesne težine.

U ostale simptome mogu spadati: suva koža, umor, naduvenost stomaka, gasovi, zatvor, dijareja, PMS, stanjivanje kose, lako dobijanje modrica, depresija ili nemogućnost koncentrisanja. Mogući su problemi sa vidom (naročito loš noćni vid) i veća, bleda i masna stolica (poznata kao steatorea).

UZROCI – Izgleda da je ovaj poremećaj „kanta za sve simptome": generalno, čim neki hranljivi sastojak ne može pravilno da se apsorbuje u gastrointestinalni (GI) trakt, problem se nazove „sindromom malapsorpcije".

Potencijalni uzroci su nezdrava ishrana, nesposobnost tela da proizvede dovoljno digestivnih enzima, nemogućnost pravilnog apsorbovanja vitamina B grupe ili nedostatak iste u hrani, oboljenja žučne kese, jetre, žučnih kanala ili pankreasa. Možda su prisutne i alergije na hranu.

U ostale uzroke spadaju: oštećeni crevni zidovi (usled sindroma nadraženog creva), nepodnošenje laktoze, Kronova bolest, divertikulitis, celijačna bolest, kolitis ili parazitske infekcije, kao i prevelika količina antacida (preparata za ublažavanje želudačne kiseline), alkohola ili laksativa. Isti učinak može imati hroničan zatvor ili dijareja.

Terapija zračenja, hrana koja sadrži šećer i terapija digitalisom (lekovi za srce) mogu da smanje upijajuću površinu creva. Sličan efekat ima prenamnožavanje kandide u digestivnom traktu i poremećaji limfnog sistema.

Prebrz rad creva čini da hranljivi sastojci izađu iz tela kao otpadni produkti.

Većinu simptoma ove bolesti mogu izazvati sida i rak. Postoji još velik broj drugih uzroka, kao što su razne vrste lekova. Prerano starenje može izazvati smanjeno lučenje stomačne kiseline i digestivnih enzima.

PRIRODNO LEČENJE - Probajte da pronađete uzroke vašeg stanja, koji su opisani iznad, i primenite uputstva iz drugih poglavlja u ovoj knjizi. Veoma je važno i da se telo pročisti, a onda ojača dobrim zdravstvenim programom.

Jedite sveže voće i povrće, kuvani braon pirinač ili žitarice u celom zrnu. Jedite manje obroke i dobro sažvaćite hranu.

Izbacite sve masti i ulja, osim 2 kašičice lanenog ulja dnevno. Nemojte konzumirati meso, kafu, alkohol i duvan. Pijte 8 čaša čiste vode dnevno.

Pravilno se odmarajte (spavanje na vreme), budite fizički aktivni, izlažite se sunčevoj svetlosti i budite na svežem vazduhu.

Koren mahonije je lekovit i poboljšava varenje. Kamilica smiruje uznemiren stomak, a pitoma nana i peršun su takođe dobri.

Pobrinite se da se creva pravilno rade i redovno prazne.

Oslobodite se briga i napetosti.

Ne uzimajte lekove koji ometaju upijanje hranljivih sastojaka (poput antibiotika, sulfasalazina i kortikosteroida).

SINDROM NADRAŽENOG CREVA (mukozni kolitis, spastični kolitis, intestinalna neuroza)

SIMPTOMI – Postoje tri vrste: 1) zatvor i bol; 2) smenjivanje dijareje i zatvora; 3) bezbolna dijareja sa sluzi.

Dijareja je često prisutna odmah po ustajanju iz kreveta i nakon doručka. Ostatak dana može biti prisutan zatvor. Dijareja noću je redak slučaj. Umesto nje, stolica je ponekad testasta i tanka.

Mogu biti prisutni i gasovi, mučnina, loš zadah iz usta, gorušica, jaka glavobolja, nadimanje, nedostatak apetita, slabost, nesvestica, bol u leđima i lupanje srca.

Bol nastaje često kada se počne jesti, a ublažava se nakon pražnjenja creva.

Svaka peta osoba sa ovim problemom ima i rektalno krvarenje.

UZROCI - Ovo je najčešći digestivni problem kod ljudi. Oko jedne petine Amerikanaca pati od

njega. Prevashodno obuhvata osobe stare između 20 i 50 godina, dva puta je češći kod žena nego kod muškaraca. Smatra se da tri četvrtine svih ljudi jednom u životu iskusi ovaj problem. S druge strane, ljudi koji se jednostavno i manje hrane nikada ga nisu doživeli.

Glavni problem je u tome što se mišići tankog i debelog creva grče i ne rade kako treba, jer nešto iz hrane ometa gastrointestinalni trakt. Verovatno je u pitanju sveukupnost neobičnih stvari koje čine zapadnjačku ishranu: prerađena, masna, pržena, šećerasta, puna hemikalija, sintetička hrana, lekovi, alkohol, plus brzo i neredovno jedenje.

Spomenuti grčevi čine da se hrana ili prebrzo ili presporo kreće kroz creva. Kada se sporo kreće, previše vode se apsorbuje i tako nastaje tvrda i suva stolica; a kada ide prebrzo, veoma malo vode se apsorbuje, te je stolica vodenkasta.

Mada ovaj sindrom predstavlja smetnju, ipak nije opasan po život. Međutim, treba se čuvati simptoma koji mogu ukazivati na neke ozbiljnije probleme, poput artritisa, dijabetesa, oboljenja žučne kese, malapsorpcije, kandidijaze, insuficijencije pankreasa, kožnih oboljenja, čireva, raka debelog creva i parazitskih infekcija (amebičnih i valjkastih crva).

Nekoliko bolesti ima slične simptome: divertukilitis, Kronova bolest, ulcerativni kolitis i nepodnošenje laktoze.

PRIRODNO LEČENJE - Za ublažavanje gastrointestinalnog bola i izbacivanje gasova primenite klistiru, kao i grejni jastuk, termos vruće vode, tople ili vruće obloge na stomak i klistire sa mlakom vodom, koje se primenjuju lagano. Vlažna topla obloga je bolja od suve, jer prodire dublje. Ako je bol veliki, primenjujte toplotu jedan sat, onda je otklonite na jedan sat, pa ponovo vratite na jedan sat, dok bol ne prođe.

Uzmite tablete uglja protiv gasova i nadimanja, ali ih nemojte uzimati svakog dana, jer će izazvati zatvor.

Obolela osoba se oseća kao da ima previše gasova u sebi; ipak, istraživanja su pokazala da takvi ljudi imaju istu količinu ometajućih gasova u crevima kao i drugi. Bez obrzira na to, trebalo bi izbegavati hranu koja izaziva gasove. Videti poglavlja „Podrigivanje" i „Nadimanje".

Nemojte gutati vazduh. Zato ne žvaćite žvake, nemojte pušiti, niti piti gazirana pića.

Jedite više mekinja (mekinje ovsa i druge), jer one olakšavaju pokrete creva. Sirove mekinje su bolje od obrađenih. Naročito je bitna ishrana sa dosta vlakana i pijenje velikih količina vode.

Dodajte isitnjeno seme bokvice u svoju hranu. Pijte jednu kašičicu crnog šećernog sirupa u čaši tople vode.

Pijte dovoljno vode. Jedite redovno. Nemojte preskakati obroke, niti jesti između njih. Dajte malo vremena želucu da se odmori. Najbolje bi bilo da između obroka bude pet sati slobodnog vremena.

Nemojte jesti pred spavanje.

Zbog dijareje, ljudima sa ovim sindromom potrebno je 30% više proteina, kao i povećan unos minerala. Videti poglavlje „Dijareja".

Redovna fizička aktivnost je neophodna za održavanje zdravlja creva. Radite vežbu dubokog disanja.

Kada vas creva muče, pređite na hranu sa manje masnoća. U blender stavite povrće i voće koje nije kiselo. Ali, uključite u ishranu vlakna i proteine, ako jedete meku hranu. Važno je da bude malo masti.

Nosite laganu odeću.

Čaj od nane (3 ili više šolja na dan) godi stomaku. Isto čini i čaj od kamilice. Ulje od mente opušta mišiće creva.

Svakog dana uzimajte biljne namirnice bogate vitaminima C i E, laneno ulje (2 kašičice).

IZBEGAVATI - Bol je jači ako popijete hladne tečnosti ili kada jedete nešto. Poznato je da je bol obično vezan za zatvor. Videti poglavlje „Zatvor".

Izbegavajte sres, brigu i žurbu. Nemojte koristiti duvan, čaj, kafu, gazirana pića, alkohol i lekove. Kofein izaziva ili pojačava simptome sindroma, dok alkohol pogoršava stanje.

Istraživanja pokazuju da ako želite živeti normalno morate da izbacite rafinisani šećer.

Nemojte koristiti zamene za šećer (sorbitol i druge).

Ne uzimajte preparate za pražnjenje creva i ublažavanje želudačne kiseline.

Izbegavajte životinjske mesti, maslac, prženu hranu i mlečne proizvode.

Studije nad određenim brojem pacijenata pokazale su da 70% njih ne podnosi mečni šećer (laktozu). Morali su da prestanu sa pijenjem mleka, kako bi delimično ili potpuno ozdravili.

Ako želite ozdravljenje, ne prilazite dimu cigareta. Nemojte uzimati lekove, niti narkotike, ako želite uspeha u lečenju.

Videti poglavlje „Kolitis".

SINDROM PLIVANJA U BAZENU

SIMPTOMI – Glavobolje i iscrpljenost nakon plivanja u zatvorenom bazenu.

UZROCI – Javni bazeni su prepuni hlora. On stalno isparava, tako da ljudi oko bazena i plivači udišu taj zagađeni vazduh. Pored toga, plivači ponekad i slučajno progutaju malo vode. Pošto je hlor izbeljivač, oni koji ga udišu zapravo unose razblaženi izbeljivač u pluća. Hloridi naročito napadaju pluća i mozak.

PRIRODNO LEČENJE - Izbegavajte da plivate u zatvorenim javnim bazenima. Otvoreni bazeni su manje opasni, ali i dalje predstavljaju problem.

Istuširajte se nakon plivanja u bazenu; onda se malo prošetajte napolju i što više vazduha udišite i izdišite. Čak i gradska voda sadrži manje hlora od vode u bazenu.

SINDROM PROPUSTLJIVOG CREVA

SIMPTOMI – Stalni bol u crevnom traktu, koji dovodi do brojnih komplikacija.

UZROCI – Ovo je čest problem, koji se retko kad prepozna, kod kojeg sluzokoža creva postane previše propustljiva. Stvaraju se veliki prostori između ćelija crevnog zida, te se tuda propuštaju bakterije, toksini i hrana. Toksični materijal (uključujući bakterije, gljivice, parazite i masti) ulazi u krvotok i tera jetru da se napreže i čisti krv. Može doći do mnogobrojnih oboljenja gastrointestinalnog trakta, poput Kronove bolesti, kolitisa, migrene, ekcema i problema sa imunim sistemom.

Uzroci su: loša ishrana, antibiotici, alkohol, kofein, NSAIDS (nesteroidni lekovi protiv upala), hemikalije, buđ i gljivice (iz žitarica i voća), parazitska infekcija, umor, blaga groznica, česte prehlade, grip, infekcije, nepodnošenje određene hrane i kožni osipi.

Uzročne bolesti su: sida, oboljenje jetre, cistična fibroza, astma, reumatoidni artritis, celijačna bolest, lupus, sindrom hroničnog zamora, fibromijalgija.

PRIRODNO LEČENJE - Sledeće kombinacije za sok od povrća otkloniće ovaj sindrom: šargarepa, peršun i kupus; šargarepa, celer i endivija; đumbir, peršun, beli luk, šargarepa i celer. Postite sa ovim sokovima 2-3 dana sedmično.

Kuvajte žitarice u termosu, jer takvo sporo kuvanje pomaže ozdravljenju digestivnog trakta. Žitarice su bogate vitamina, mineralima i proteinima.

Pijte što više tečnosti: čistu vodu, voćne sokove i bademovo mleko (potopite badem uveče u vodu, a ujutru ga izmiksate u blenderu sa malo vode i par urmi). Za doručak se mogu jesti heljda i proso. Oni su hranljivi i lako se vare. Jedite sirovo i bareno povrće, kao i voće. Jedite žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke.

Uzimajte ulje od lanenog semena i ulje od pšeničnih klica.

U korisno lekovito bilje spadaju: aloja, ekstrakt semena grožđa, tahebo, sladić, brest, gavez i ljutić.

SVRABEŽ

SIMPTOMI – Koža svrbi i imate želju da se češete. Češanje samo pogoršava stanje.

UZROCI – Između ostalog, svrabež mogu izazvati: alergije, osip, ovčije boginje, koprivnjača, opekotine od sunca, dijabetes, anemija ili slaba funkcija žlezda.

PRIRODNO LEČENJE - Dodajte 2 šolje jabukovog sirćeta u kupku, radi ublažavanja svrabeža. Ili ga primenite direktno na deo tela koji svrbi, osim kad je u pitanju predeo oko očiju ili genitalija. U slučaju svrabeža vagine, ispirajte je razblaženim sirćetom – videti odeljak „Vaginitis".

- potopite peškir u ledenu vodu i nanesite preko dela tela koji svrbi. Ponavljajte po potrebi. Ili primenite kesu sa ledom. Ako vas celo telo svrbi, uđite lagano u kadu sa hladnom vodom i ostanite unutra dok se ne budete osećali bolje, ili trljajte se kockom leda.

- nakon kupke u kadi, nanesite tanak sloj ulja na telo. Tako će voda ostati zarobljena između ulja i kože.

- nosite odeću od pamuka ili vune, a ne od sintetičkog materijala. Ne nosite usku ili oskudnu odeću.

- primenjujte na oboleli deo sveže isceđeni sok od limuna (razblažen za predeo genitalija).

- pospite nekuvanu, izmiksanu u blenderu ovsenu kašu u kupku ili primenite oblogu sa ovsenom kašom na deo tela koji svrbi. Deluje veoma umirujuće i oslobađa svrabeža od otrovnog bršljana, koprivnjače i drugih alergijskih reakcija.

- potopite oblogu u hladno mleko i primenite. Primenite ulje od anisa na oboleli deo, da biste uništili vaši i slične insekte.

- primenite melem od bresta. Pomešajte pola šolje maslinovog ulja i 3 kašičice isitnjenog bresta. Zagrevajte to 5 minuta. Kada se pretvori u kašu, kuvajte još 10 minuta. Iscedite kroz gazu, stavite u odgovarajuću činiju, pa u frižider da se stvrdne. Traje 2 meseca.

- stavite prst u vlažnu so i trljate oboleli deo. Prvo ćete osetiti nešto kao peckanje, a onda hladno. Na kraju će svrabež prestati.

- pomešajte ulje od kleke i žuti vosak. Primenite na kožu u slučaju ekcema i psorijatičnih oštećenja kože.

- izbegavajte naporne vežbe zbog kojih dolazi do znojenja. Ne koristite sapun, vruću vodu i abrazivna sredstva za čišćenje (koja uklanjaju površinski sloj), koji povređuju ili otklanjaju prirodna ulja. Izbegavajte nagle promene u temperaturi i emocionalna uzbuđenja.

SEBOREJA

SIMPTOMI – Ljuspasti delovi kože, najčešće na glavi, licu i grudima, ali mogu biti i na drugim mestima. Može, a i ne mora da svrbi. Čine ga mala ispupčenja ili mrlje. Oboleli deo kože može biti žućkast i/ili masan, ili suv i ljuspav. Iako se može javiti kod svih ljudi, najčešće zahvata odojčad (infantilna seboreja) i sredovećne ljude.

UZROCI – Ovo oboljenje predstavlja poremećaj lojnih žlezda kože. U uzroke spadaju: stres i zabrinutost, nedostaci hranljivih sastojaka (naročito vitamina A i bitoina), nasleđe, toplo vreme, uljasta koža, akne, rozacea, psorijaza, Parkinsonova bolest i sida.

PRIRODNO LEČENJE - Kupka sa ovsenom kašom je odlična. Videti odeljak o ekcemu za više informacija.

- pre svega jedite sirovu svežu hranu, a nemojte jesti mlečne proizvode, belo brašno, čokoladu, morsku hranu i bilo šta što sadrži šećer ili sirova jaja. Postite 1-2 puta mesečno. Uzimajte namirnice bogate vitaminima A, C i B.

- ne koristite komercijalne masti za seboreju, iritirajuće sapune ili hemijske šampone za kosu (kakva i većina jeste).

- nemojte pritiskati, niti dirati kožu.

- videti odeljak „Ekcem".

SEDA KOSA

SIMPTOMI – Kosa dobija sivu boju.

UZROCI – Karakteristično za ovaj problem je nedostatak tri vitamina B kompleksa.

PRIRODNO LEČENJE - Za vraćanje prirodne boje kose preporučuju se namirnice bogate sledećim vitaminima, koji su davali uspeha kod pojedinih ljudi: vitamin H (PABA - para aminobenzoinska kiselina - zeleno povrće, pšenične klice, inaktivisani kvasac), vitamini B_5 i B_9.

Kamilica i limun su dobra mešavina za ispiranje plave kose. Ruzmarin i žalfija će tamnu kosu učiniti sjajnom. Ispiranje sirćetom poboljšava pH vrednost kose. Morska voda poboljšava mineralni sastav kose.

SINDROM VILIČNOG ZGLOBA

SIMPTOMI – Bol u mišićima i zglobovima vilice, koji se širi ka licu i vratu. Vilica se stalno zateže. Moguće glavobolje, zubobolje, vrtoglavica, bol i zujanje u ušima, i pritisak iza očiju. Pri žvakanju hrane ili zevanju čuje se kliktajući, udarajući ili drobljeći zvuk, uz moguć bol, kao i moguće teškoće pri otvaranju i zatvranju usta.

UZROCI – Vilični zglob povezuje donju vilicu sa lobanjom. Ugriz nije simetričan, ili zbog ovog problema sa vilicom ili je to posledica istog. Dolazi do oštećenja hrskavice koja se nalazi pod tim zglobom, što dovodi do toga da se kosti viličnog zgloba trljaju jedna o drugu, umesto da klize. Ako neki zub nije popravljen ili nisu dobro nameštene njegove zamene, može da dođe do problema.

Stres, loš ugriz i bruksizam (škripanje zuba) su česti uzroci. Pojedini ljudi razviju naviku da tokom dana i/ili noći stežu vilicu. To se zove bruksizam, i on veoma loše utiče na vilični zglob. Videti poglavlje „Bruksizam".

Povreda, loše nameštен zub, osteoartritis, loš položaj tela, jak udarac ili nekoliko udaraca u vilicu ili bradu, žvakanje žvake, sisanje palca, žvakanje na samo jednoj strani usta ili držanje telefona između ramena i vilice, spadaju u neke od izroka.

Uzrok može biti i reumatoidni artritis (opisan u odvojenom poglavlju).

Procenjeno je da 90% obolelih doživi poboljšanje nakon jednostavnih i jeftinih tretmana.

Stavite male prste u uši (da biste blokirali zvuk spolja) i polako otvarajte i zatvarajte usta. Ako

čujete bilo kakvo kliktanje ili drobljenje, onda to znači da vam je vilica možda dislocirana.

PRIRODNO LEČENJE - Važno je da hrana bude bogata vutaminima B kompleksa, kalcijumom, magnezijumom, silicijumom, cinkom, lecitinom i lanenim uljem.

- postite na ceđenim sokovima jedanput mesečno, kako biste odmorili svoje telo i vilicu, i da bi moglo da dođe do regeneracije.

- izbegavajte hranu sa šećerom, jer on razlaže kalcijum i druge minerale. Nemojte pušiti i nemojte jesti meso.

- nemojte piti pića sa kofeinom (niti jesti čokoladu), jer kofein povećava napetost mišića i osetljivost na bol. Izbegavajte so, zasoljenu hranu i hranu sa natrijumom. Nemojte piti alkohol.

- možda bi trebalo da jedete mekšu i laganiju hranu određeno vreme. Izbegavajte čvrstu hranu. Nemojte grickati nokte.

- čaj od đumbira deluju protivupalno. Hmelj, mačja metvica i koren odoljena vas umiruju, dok kurkuma pomaže da se ublaže bol i upala.

OSTALO - Tople i hladne obloge (zajedno ili zasebno primenjene) ublažavaju bol u vratu i ramenima. Dobro deluje i obloga umočena u vruću vodu, koja se potom stavi na vilični zglob.

- naučite da se opustite i da izbegavate stresne situacije i loše misli. Čajevi od hmelja ili korena odoljena pomažu u umirivanju organizma.

- ako dugo vremena sedite tokom dana, onda se opustite i držite pravilan položaj tela. Nemojte se grbiti ili naprezati.

- nemojte ležati i spavati na boku, sa glavom okrenutoj na stranu. Vrlo je važno da spavate na leđima. Sa obe strane glave stavite po jedno veće jastuče, tako da ne okrećete glavu i telo tokom spavanja.

- nemojte kriviti glavu na stranu (naročito ne u krevetu) tokom čitanja, pričanja ili gledanja ekrana kompjutera. Nemojte nikada naslanjati glavu na ruke.

- nemojte žvakati ništa nakon obroka, bilo da je reč o hranu ili žvakaćoj gumi.

FIZIČKA AKTIVNOST - Ovo umnogome ublažava bol u vilici i glavi: stavite led na ukočen vratni mišić i istežite ga. Ostavite oblogu delom oko leda, a onda, 3-4 puta protrljajte led niz jednu stranu glave i vrata, preko mišića. Zatim, tu stranu vrata istegnite naginjanjem glave ka drugom ramenu. Držite tako 10 sekundi, pa onda stavite ruku na taj mišić, da biste ga zagrejali. Masirajte ga malo. Zatim, to ponovite samo na drugu stranu glave i vrata. Led blokira bol, tako da možete istezati bolne mišiće više nego obično.

- ova vežba ublažava bol u vratu: stavite prste na vrat blizu mesta gde se završava, iza ušiju na zadnjem delu vrata. Palac stavite iznad ključne kosti, blizu Adamove jabučice, gde se isti mišić završava s te strane. A zatim nežno gurajte ta dva kraja mišića jedan ka drugom. To je vežba suprotna od istezanja. Radite ovo kadgod vas boli vrat.

- ova vežba ublažava bol u mišićima lica na predelu vilice: prvo operite ruke, pa ubacite kažiprst desne ruke u desni ugao usta. Isto uradite i sa prstom leve ruke. Oba prsta treba da uđu u usta do srednjeg zgloba na prstu. A zatim, polako gurajte obraze u stranu, do bola. Na kraju pustite i radite ovo istezanje 3-4 puta, po nekoliko puta dnevno.

- vežba za ublažavanje bola i pritiska iza očiju: izvor bola je grč u mišiću koji otvara vilicu i koji je pomera levo-desno. Ako je bol iza desnog oka, onda stavite kažiprst desne ruke iza kutnjaka gornje vilice, tako da prst bude uperen ka sredini lobanje, iza oka. Pritiskajte 4-5 puta, svaki put zadržavši tako 2-3 sekunde. Bilo da je reč o levom, desnom ili oba oka, ovime se bol ublažava.

- za balansiranje mišića vilice: nežno pokušajte otvoriti usta svojim rukama, istovremeno pružajući otpor vilicom. Zatim, nežno pokušajte da je pomerate levo, pružajući otpor, pa potom isto uradite na desno. Svaku vežbu radite 30 sekundi, 3-4 puta dnevno. Još jedna korisna vežba je da rukama pritiskate donju vilicu kada vam se prizeva. Uopšte, kad zevate, nemojte nikada da previše otvarate usta.

- kako zaustaviti škripanje zuba: prvo, mislite o tome da vam je vilica opuštena. Opustite je. Uradite tako kad god stegnete zube. Drugo, nemojte ništa žvakati osim za vreme obroka. To znači da ne smete žvakati ni žvakaću gumu. Zubi neka vam se ne dodiruju u ustima, usne neka budu spojene, a jezik prilepljen uz gornje nepce.

- uz napetost, bruksizam je obično glavni uzrok problema. Zato je važno da pročitate poglavlje „Bruksizam", kao i „Reumatoidni artritis" iznad i „Jačanje kostiju", da vidite kako možete ojačati i obnoviti kosti.

SINDROM IZBACIVANJA HRANE

SIMPTOMI – Hrana koja ulazi u stomak, odjednom nesvarena se brzo izbacuje u tanko crevo, umesto da ostane u stomaku da se vari.

UZROCI – Ovo je najčešća nuspojava operacije stomaka. Može trajati duži vremenski period. Pošto se proteini ne vare dobro, tanko crevo postaje veoma kisela sredina, iako je njemu potrebna alkalna sredina da bi moglo normalno da funkcioniše. Posledica ovog problema neretko je anemija i osteoporoza.

Najbolje je ne otići na operaciju stomaka.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte engleske gorke biljke, zajedno sa folnom kiselinom i pektinom. Jedite što opreznije.

Lezite pola sata nakon svakog jela.

Jedite male obroke, ali koji se sastoje od zdrave hrane.

SINDROM ILEOCEKALNOG OTVORA

SIMPTOMI – Dijareja, umor, zatvor, neredovno pražnjenje creva, osetljivost donjeg desnog dela creva, akne, migrena, čir na dvanaestopalačnom crevu.

UZROCI – Stomak svoj sadržaj prazni u tanko crevo, a tanko ga prenosi u debelo crevo. Ileocekalni otvor je mišićni sfinkter (kružni) koji zatvara ileum, tako da sadržaj ne može da se vrati iz debelog u tanko crevo, a ne može ni da krene u debelo dok se nutritienti apsorbuju u tankom crevu. Žuč se oslobađa, meša se sa ostatkom, sfinkter se otvara, i sve onda može da pređe u debelo crevo. Problem nastaje kada se sfinkter otvori tako da sadržaj može da se vrati iz debelog u tanko crevo.

PRIRODNO LEČENJE - Post na sokovima 2-3 dana pomaže izlečenje crevnog trakta. Uzimajte gel od aloje i brest.

Jedite hranu koja sadrži dosta vlakana, uključujući žitarice u celom zrnu.

Jedite više svežeg voća i povrća. Za doručak jedite dinstane šljive, smokve i suvo grožđe.

Ishranu neka vam čine antioksidanti, zajedno sa beta-katorinom (sok od šargarepe, zeleno i žuto povrće), B grupom, vitaminom C, kalcijumom, magnezijumom, esencijalnim masnim kiselinama (1 kašičica ulja od lanenog semena).

Izbegavajte hranu koja izaziva zatvor: mlečni proizvodi, sir, beli hleb i pecivo, rafinisanu skrobnu hranu.

Nemojte jesti meso, jer ono fermentiše pre nego što stigne do debelog creva. (Predatori poput pasa, tigrova i drugih životinja jedu meso i zato imaju kratka creva. Mi imamo duga.)

SINDROM KARPALNOG KANALA

SIMPTOMI – Blaga utrnulost, nesvestica, peckanje i jaki bolovi, mada peckanje i utrnulost zahvataju uglavnom samo palac i tri prsta. Može doći i do teške atrofije palca.

Simptomi su obično gori tokom noći ili jutra. Bol se može vremenom proširiti na ruku i rame, i mada najčešće zahvata jednu ruku, može se proširiti na obe.

UZROCI – Ovaj sindrom predstavlja kumulativni poremećaj koji se razvija tokom vremena usled ponavljajućih škodljivih pokreta ruke i zgloba. Središnji nerv u ručnom zglobu je sabijen ili oštećen. Taj nerv kontroliše mišiće palca i osećaj dodira u palcu, dlanu i prva tri prsta. On prolazi kroz veoma mali otvor, veličine 0,5 cm, ispod gornjeg dela ručnog zgloba.

Sabijanje ili povreda ovog nerva može izazvati probleme: pritisak zbog koštanih izraslina, inflamatorni artritis ili tendonitis, oticanje usled trudnoće ili zadržavanje vode u telu.

U ostale uzroke spadaju: ponavljajući škodljivi pokreti, poput pisanja, kucanja ili udaranja čekićem; mogu ga razviti bibliotekari i kasiri, kao i frizeri, muzičari, pisci, vozači, sportisti, konobari i oni koji rade sa bušilicama i motornim testerama. Stopa pojave ovog sindroma se znatno povećala od 1980-tih godina, kada je počela veća upotreba računara. Tetive otiču i sabijaju središnji nerv ruke, izazivajući velike bolove. Najčešći uzrok su brzi i neprestani pokreti prstiju, koji dovode do stalnog pomeranja i povređivanja ručnog zgloba. Sindrom najviše snalazi žene starosti između 29 i 62 godine.

Rejnoova bolest, hipotiroidizam, dijabetes i menopauza povećavaju rizik od nastanka ovog sindroma.

I neki drugi poremećaji, naročito artritis vrata, ima slične simptome. Međutim, ako su bolovi prisutni u prva tri prsta jedne ili obe ruke, onda je verovatno reč o sindromu karpalnog kanala.

PRIRODNO LEČENJE

VEŽBE ZA RUKE - Čim počne peckanje, krenite sa laganim vežbama za šaku. Okrećite zglob u

krug 2 minuta, pošto se time vežbaju svi mišići oko zgloba, obnavlja cirkulacija i ne dovodi zglob u položaj koji izaziva bol.

- podignite ruke iznad glave i okrećite ruke u krug istovremeno sa okretanjem šake. Dodajte i neke vežbe za vrat: pogledajte preko desnog, pa preko levog ramena. Naučite da vežbate i da budete opušteni u isto vreme.

ISHRANA - vitamin B_6 naročito je važan za rešavanje ovog problema. U jednom istraživanju, kdo dve trećine onih koji su uzimali ovaj vitamin bilo je vidljivo poboljšanje. Nemojte uzimati velike doze.

- jedite svakog dana po komad svežeg ananasa, 1-3 sedmice. Bromelain iz njega će smanjiti otok i bol.

- vitamin C, vitamin E i laneno ulje (2 kašičice dnevno) su od koristi.

- izbegavajte so i hranu sa natrijumom, jer time se zadržava voda u telu.

LEKOVITO BILJE - Aloja, hajdučka trava i juka obnavljaju elastičnost zgloba i ublažavaju upalu. Ulje od zimzelena takođe ublažava bol i podstiče cirkulaciju do mišića. Najbolje ga je uzimat u formu **BFC kosti-mišići** formule. Kurkuma sadrži *kurkumin* – vrlo jako jedinjenje protiv upale. Kim sadrži jedinjenja koja deluju protivupalno, protiv bolova i otoka. Ekstrakt ginka bilobe (2-3 puta dnevno) poboljšava cirkulaciju krvi.

- vrba sadrži *salicilate* koji ublažavaju bol i otok. Stavite u vodu 1-2 kašičice osušene isitnjene kore ili 5 kašičica sveže kore, neka se kuva 10 minuta, onda procedite, dodajte limunadu (da prikrije gorak ukus), i pijte 2-3 šolje dnevno.

OSTALO - Stavite kesu sa ledom na zglob, da biste ublažili bol. Nemojte primenjivati toplotu, jer ćete time povećati otok.

- probajte da smanjite broj učestalih pokreta ruku i zgloba pri obavljanju nekog zadatka. Ako je moguće, prestanite sa takvim pokretima na nekoliko dana i vidite da li dolazi do poboljšanja. Ako je došlo, onda probajte da radite polako, ili ako je moguće, zamenite se sa nekim ko radi neki drugi posao. Jer ako stalno budete radili isto i uvrtali ručni zglob pod pritiskom ili teretom, onda će nastati sindrom karpalnog tunela.

- nemojte se gojiti, jer višak kilograma stavlja još veći pritisak na karpalni tunel.

- neka vam ruke budu uz telo i ručni zglobovi ispravljeni tokom spavanja, zato što ako vam se na primer desi da pružite ruku na stranu i da visi sa kreveta, onda nastaje veći pritisak na onaj središnji nerv ruke.

- možda biste mogli da privremeno nosite steznik za šaku, tokom noći, kako bi zglob ostao ispravljen sve vreme.

- nemojte stavljati zavoj na zglob, jer tako se ometa cirkulacija.

- ako morate da nosite nešto, onda neka držaljka za nošenje bude veličine koja odgovara vašoj šaci, jer prevelika ili premala držaljka može naneti povredu zglobu.

PREVENCIJA – Ovaj sindrom predstavlja sve veći problem savremenog doba. Evo nekoliko sugestija kako možete da ga izbegnete:

- koristite neki alat umesto što nasilno iskrivljujete zglob.

- ručni zglob neka vam veći deo vremena u radu bude prav (da podlaktica i šaka budu u istoj ravni).

- kada uzimate neki predmet, radite to celom šakom i svim prstima.

- u radu se oslanjajte na snagu cele ruke, ne samo šake. Na primer, pri udaranju čekićem, nemojte samo zamahnuti iz zgloba šake, već celom rukom.

- koristite makaze koje nemaju prava sečiva. Nemojte rukama cediti mokar veš. Muzičari (naročito pijanisti) ne treba da sede na preniskoj stolici, da ne bi krivili šake.

PRI KUCANJU - Pri kucanju, pisanju ili radu sa papirima za stolom, neka vam leđa budu prava, a laktovi pod uglom.

- kucanje predstavlja poseban problem. Koji položaj je najbolji za kucanje? Postavite šake tako da palac na ruci bude u ravni sa podlakticom, a ruka u približno istom položaju kao kada držite olovku. Time karpalni tunel ostaje što je otvorenije moguće. Ispred tastature stavite i jastuče za ručni zglob.

- u tu svrhu bitna je visina stolice i stola (sa tastaturom i mišem na njima).

- idealno bi bilo da je miš blizu vašeg tela, tako da ne morate da se ispružate ruku do njega. Pažljivo pregledajte kako ćete urediti radni sto. Ako je neophodno, pitajte šefa da li možete da donesete svoj sto. Uredite ga tako da vam odgovara u svemu pri radu.

- stolica na poslu bi trebalo da bude visine koja vama odgovara, i treba da ima naslone za ruke. Kada se ruka oslanja na njih, onda se šake odmaraju. Kada treba da radite na tastaturi, onda

podignite malo naslone, i radite držeći zglobove pravim.

- kada radite sa mišem, ruka isto treba da vam bude na naslonu i malo ispružena do miša, s tim da zglob ostaje prav. Ključ u izbegavanju sindroma karpalnog tunela jeste da pri kucanju ručni zglobovi budu pispravljeni.

- kompjuterski ekran treba da bude udaljen oko 0,6 m i malo ispod vaše linije gledanja.

- pre početka nekog ručnog rada, vežbajte prste i zglobove nekoliko minuta, da biste ih zagrejali. Svakog sata napravite pauzu od rada. Prodrmajte šake što češće tokom dana.

- nekada će biti potrebno da stručnjak masažom oslobodi uklješten nerv u kičmi.

- pogledajte i poglavlje „Teniski lakat".

SINDROM NEMIRNIH NOGU

SIMPTOMI – Hroničan neprijatan osećaj u nogama, uglavnom između kolena i stopala, što tera osobu da pomera noge. Moguće je trzanje mišića nogu ili dublji grčevi, osećaj gmižanja po nogama, a ponekad i osećaj nalik bolu ili grčevima.

Obično se javlja ubrzo nakon leganja u krevet ili dužeg sedenja. Ponekad se dešava i po par puta tokom noći.

UZROCI - Sindrom nemirnih nogu nije opasan neurološki poremećaj, i samo pomeranje nogu ili kratka šetnja oslobađaju od neprijatnog osećaja na neko vreme.

Češće se javlja kod žena i starijih ljudi.

Verovatno ima veze sa nedostatkom gvožđa, izlaganju hladnom, stresom, kao i oboljenjima pluća, operacijom stomaka, dijabetesom i uremijom.

Vrlo je moguće da je povezana i sa slabom cirkulacijom u nogama ili je prisutan problem u trupu, pa krv odlazi iz nogu i ide tamo u velikim količinama. Nekada je problem i u kičmi.

PRIRODNO LEČENJE - Pomerajte stopala napred-nazad određeno vreme.

- odmah posle toga kružite stopalima.

- ustanite i šetajte nekoliko minuta. To najbolje deluje noću, kada vas sindrom probudi.

- promenite položaj pri spavanju u krevetu. Primećeno je da neki ljudi imaju ovaj problem kada spavaju u određenom položaju.

- nekima pomaže upotreba električnog jastučeta, dok drugima pomaže držanje stopala u hladnoj vodi.

- pojedina istraživanja pokazuju da folna kiselina (vitamin B_9) i vitamin E mogu biti od pomoći.

- moguće je postojanje veze između ovog problema i nedostatka gvožđa. Pobrinite se da gvožđe unosite iz hrane.

- bilo bi dobro da poboljšate ishranu i da svakog dana uzimate inaktivisani kvasac za jačanje nerava.

- neki ljudi kvase noge sa hladnom vodom, dok drugi koriste toplu kupku pre spavanja. Nemojte da hodate bosi po hladnim pločicama nakon ovih kupki.

- možda biste mogli da nosite duge čarape.

- povremeno legnite tokom dana da odmorite noge.

- što više se odmarajte.

- prošetajte malo pre spavanja, ili još bolje, proštajte napolju na svežem vazduhu. To će vam pomoći da lakše zaspite.

- možda biste mogli i da izmasirate noge pre spavanja.

IZBEGAVATI - Pića sa kofeinom su poseban uzročni faktor ovog problema.

- prestanite da pušite. Istraživanja pokazuju da i ono ima uticaja.

- nemojte jesti previše soli.

- nikad nemojte jesti puno pre spavanja, jer time se krv odvlači u stomak, tako da se ne možete dobro odmoriti, a može dovesti i do noćnog srčanog napada.

- ne uzimajte lekove za spavanje, jer će oni samo pogoršati stanje.

- oslobodite se stresa u svom životu.

- izbegavajte predugo izlaganje hladnom, pošto se time povećava potreba za dodatnom količinom krvi u nogama.

- nemojte premoriti noge. Naporna fizička aktivnost pogoršava problem.

- nemojte nositi usku obuću ili obuću sa visokim štiklama.

- usporen protok krvi može predstavljati problem; stoga, nemojte prekrstiti noge dok sedite.

- videti ranije poglavlje „Proširene vene" za više informacija.

SINUSI - Upala (Sinuzitis)

SIMPTOMI – Javljaju se jedan ili više od sledećih simptoma: bol na licu i osetljivost obraza, lica i čela. Takođe: ušobolja, glavobolja, suvi kašalj, loš zadah, groznica, osećaj ošamućenosti, gubitak čula mirisa, peckanje i suzenje očiju. Po-

nekad dolazi do oticanja lica, zapušenog nosa i izlučivanja velike sluzi, kao i do pulsirajućeg bola ili sinusne glavobolje.

UZROCI – Nazalni sinusi se nalaze u kostima u blizini očiju i nosa. Oni pomažu da vam glas bude dublji i da zvuči bolje. Takođe pomaže da se višak sluzi uskladišti dok traje neka bolest. Ovih pet sinusnih šupljina (čeoni, vilični, nazalni, sitasti i klinasti) vlaže i zagrevaju vazduh koji udišete.

Sinuzitis je upala nazalnih sinusa, koja uglavnom nastaje zajedno sa infekcijom gornjeg dela respiratornog trakta. Prehlade, bakterijske i virusne infekcije šire se ka sinusima.

Problemi sa sinusima koji postanu hronični mogu biti uzrokovani povredom sinusnih kostiju, pušenjem, malim izraslinama u nosu ili iritantnim gasovima i mirisima.

Alergijski sinuzitis može nastati usled biljnih polena (polenska groznica) i alergija na mleko i mlečne proizvode.

Previše kisela sredina u stomaku može da uzrokuje probleme sa sinusima. Loše varenje skroba, šećera i mlečnih proizvoda izaziva curenje nosa. Kada se sluz na silu izbacuje iz nosa duvanjem, ona se gura ka sinusima.

Plivanje i gnjurenje može naterati sluz da ode ka sinusima.

Polenska groznica je čest uzrok upale sinusa. Izbegavajte supstance koje izazivaju alergiju kod vas.

Truli zubi, uvećani i inficirani krajnici, cigarete, parfemi, sredstva za čišćenje i vazduh pun prašine mogu uzrokovati iritaciju sinusa.

Uzrok može biti i neka infekcija. Ako sluz iz nosa postane providne boje nakon jedne sedmice, verovatno nemate infekciju. Ali, ako je sluz žućkaste ili zelenkaste boje, onda je imate. A ako je sluz providne boje i ako nisu prisutni simptomi prehlade, verovatno imate neku alergiju. Retko ko sa problemima sa sinusima pati od stvarne infekcije sinusa (sinuzitisa).

Pazite se otoka oko očiju. Ako se ne leči, može se javiti bronhitis, astma, infekcija grla ili zapaljenje pluća.

Ako želite da saznate koji sinusi vam zadaju nevolje, evo nekoliko korisnih podataka:

Čeoni sinusi dovode do čeonih glavobolja, koje su naročito izražene između 8 ujutru i 5 popodne.

Vilični sinusi stvaraju bol u zubima gornje vilice i obrazima, a ponekad i u oku. Obično traje od 11 ujutru do 6 popodne.

Sitasti sinusi stvaraju tup bol iza očiju, bolove pri pokretima očiju, suzenje, osetljivost na svetlost i povremeno bol u grlu i kašalj tokom noći.

PRIRODNO LEČENJE - Nemojte ignorisati prehladu, grip, bol u grlu, upalu krajnika i druga akutna oboljenja, niti ih pokušavajte suzbiti lekovima. Idite u krevet, pijte sokove i jedite laganu hranu, odmarajte i ozdravite polako. Kada se sintetičkim lečite lekovima iz apoteke, sluz ne izlazi, već se stvrdnjava u sinusima i tako nastaje problem.

- uzmite kratak post na sokovima od citrusnog voća, sokovima od povrća i biljnim čajevima.

- pijte dosta vode i sokova. Time tečnost u vašem nosu ne postaje gusta i teče, a ne stvrdnjava se.

- čim budete mogli, počnite da jedete hranu sa dosta hranljivih sastojaka, naročito voće, povrće, orašaste plodove i mahunarke. Svakog dana pijte svež sok od šargarepe. Jedite samo svežu hranu (ne konzervisanu) do kraja sedmice, kako biste očistili organizam. Postepeno dodajte žitarice od celog zrna i proteine iz povrća (pasulj i drugo).

- uzimajte namirnice bogate vitaminom C, sve dok ne prođu tegobe sa sinusima

- ne konzumirajte meso, mlečne proizvode, hranu od belog brašna, šećer, kafu, alkohol, začine i duvan. Mlečni proizvodi zatvaraju sinuse i pogoršavaju problem.

- pijenje toplih tečnosti pomaže u pročišćavanju sinusa.

LEKOVITO BILJE - Za ublažavanje zapušenje u sinusima: gavez, brest, piskavica, divizma, aloja, *Eriodictyon californicum*, crvena detelina i bela vrba. Formula **Sinusi** je najbolji preparat za rešavanje problema sa sinusima.

- beli luk sadrži jednu supstancu koja čini sluz manje lepljivim. Isto čini i ren, a ljuta paprika ima sličan efekat. Čaj od nane takođe pomaže da se otvore sinusi.

- dodajte zdrobljene češnjeve belog luka u 4 šolje vode, i sklonite sa vatre kad provri. Neka se ohladi i pijte polako. Tako će se pročistiti sinusi i ublažiti zapušenost.

- pojedite malo lekovite supe od povrća, u koju se stavlja beli luk, crni luk, ren, ljuta paprika i đumbir.

- pijte čaj od ehinacee jednu sedmicu, a onda sledeće pređite na čaj od ljutića. Oba čaja su jaki antibiotici. Još bolje je da uzimate tinkturu **Imuno Plus - Ehinacea**.

- pomešajte ulje od eukaliptusa ili mente sa nekoliko kapi biljnog ulja i natrljajte na čelo ili slepoočnice, da biste ublažili sinuzitis. Nemojte piti tu mešavinu.

- nanesite listove nane na oboleli deo ili oblogu od jakog čaja od anne.

- vranilova trava, ginko i bromelain takođe pomažu u pročišćavanju sinusa.

- stavite jednu kašičicu kore močvarne trave u šolju kipuće vode. Neka se krčka 30 minuta i potom procedite. Toplu ili hladnu, tečnost udahnite preko jedne, a onda i druge nozdrve. Pročistiće se nos i doći do izlečenja.

- drugo rešenje je da u šolju vode stavite pola kašičice morske soli. Probajte da vidite da li je upola slana kao okean i udahnite preko nosa. Drugačija metoda: udahnite kašičicu divizme ili ljutića preko jedne, pa druge nozdrve.

Ostale metode

- nemojte koristiti kapi za nos. One pogoršavaju problem, jer zaustavljaju izbacivanje sluzi i otvrdnjuju je. Neke kapi povećavaju i krvni pritisak.

- stavljanje nečeg toplog na predeo sinusa ublažava bol, kao na primer, tople i vlažne obloge, toplotna lampa, sijalica od 60 vati ili grejni jastuk (termos).

- drugi način za isto je sledeći: dva puta dnevno stavljajte na glavu sud sa vrućom vodom zavijen u peškir (ili stojte pod vrućim tušem). Udišite paru kroz nos. Ako ste na poslu, uzmite šolju sa nekom vrućom tečnošću. Nagnite se nad njom i udišite paru. Možete i staviti vodu da se kuva, pa kad provri da dodate 15 kapljica eukaliptusa ili nane. Zatim pokrijte glavu i udišite paru.

- neko više voli da primenjuje hladnu vodu na sinuse. Stavite zdrobljeni led u plastičnu kesu, zamotajte u vlažan peškir i stavite na bolni predeo sinusa. U isto vreme, noge stavite u toplu vodu. To će pomoći da krv ode iz područja sinusa. Ipak, metoda sa vrućom vodom je bolja za izbacivanje sluzi.

- stavite jednu kašičicu soli u dve šolje tople vode. Sipajte to u manju čašu i držeći glavu pozadi, udahnite preko jedne, pa preko druge nozdrve.

- trljanje bolnog predela sinusa dovodi svežu krv do njega. Pritisnite palčevima obe strane nosa i držite tako 15-30 sekundi.

- kod 75% ljudi iz testirane grupe došlo je do ublažavanja bola nakon korišćenja mehaničkog masažera na sredini čela ili na najosetljiviji deo (45 minuta dnevno, koliko god dana je potrebno).

- sedite sa glavom spuštenom između kolena. Kašljuckajte kao kada želite da pročistite grlo. Potom zadržite dah oko jednog minuta, dok sluz ne počne sama da izlazi polako. Potom nežno udahnite. Obavezno pijte dosta tečnosti kada ovo radite.

- dva puta dnevno primenite grejni jastuk na grudi. Zatim lezite na krevet tako da gornji deo tela bude van njega. Pridržavajte se nadlakticama. Tako će sluz otići iz pluća. Ostanite u tom položaju 5-15 minuta, i kašljite i izbacujte (ispljunite) sluz u lavor na podu.

- šetnja pomaže u čišćenju sinsusa.

- svakog dana između jela uzimajte po 6 tableta aktivnog uglja sa vodom. Time se izbacuju toksini. Ovo radite samo u kriznoj situaciji, inače može izazvati privremeni zatvor.

- bolje je da šmrkćete nego da duvate u maramicu. Ako baš morate, onda radite to nežno i to preko jedne, pa druge nozdrve. Bolje je da samo obrišete nos.

- osveživač vazduha u kući će povećati vlažnost u sinusima tokom zimskih meseci. Vlažnost od 40-50% odgovara sinusima.

- izbegavajte spavanje, rad i življenje u hladnim i vlažnim mestima.

SKLERODERMA

SIMPTOMI I UZROCI – Zadebljavanje i otvrdnjavanje vezivnog tkiva kože, zglobova i unutrašnjih organa. To je redak autoimuni poremećaj, više karakterističan za stanovnike Afrike. Koža na prstima i šakama se može zadebljati, oteknuti ili se skupiti. Bolest se naziva i multipl skleroza (objašnjena u drugom odeljku).

PRIRODNO LEČENJE – vidite početni odeljak o ishrani, vitaminima i mineralima.

SKOLIOZA (Iskrivljenost kičme)

SIMPTOMI – Kičma je malo iskrivljena na levo ili desno. Prisutan je bol u leđima i hod je nepravilan. Ako je slučaj ozbiljan, onda može doći

do deformacije grudnog koša, što ponekad može dovesti do problema sa srcem i plućima.

UZROCI – Kada se gleda sa leđa, zdrava kičma je prava i vertikalna. U slučaju skolioze, kičma je zakrivljena u stranu, uglavnom u visini grudi ili donjem delu leđa. Važno je na vreme je primetiti, jer ako se ne leči, doći će do većeg deformiteta.

Oko 80% slučajeva skolioze čine devojčice, najčešće u predtinejdžerskim i tinejdžerskim godinama, tokom perioda naglog rasta.

Dijagnoza se postavlja tako što obolela osoba stane ispred vas, na odstojanju, savije leđa, pa se onda gleda da li postoje zakrivljenja (u levu ili desnu stranu).

Primarni uzrok je to što je jedan deo leđnih mišića (na desnoj ili levoj strani) razvijeniji od drugog dela mišića. Tako nastaje kičma u obliku slova „S". U druge uzroke spada veća dužina jedne noge od druge, cerebralna paraliza i dečja paraliza. Privremena skolioza nastaje usled grča u mišiću kao posledice povrede kičme.

Ako se ne leči, može doći do degeneracije mišića na jednoj strani tela. U nekim slučajevima mišići mogu biti u ranim fazama mišićne distrofije.

PRIRODNO LEČENJE - Skolioza se može eliminisati, najbolje u ranim fazama ovog problema, odlaskom kod dobrog kiropraktičara.

- videti poglavlje „Jačanje kostiju" i „Bol u leđima" iznad za više informacija.

SKORBUT (nedostatak vitamina C)

SIMPTOMI – Oticanje i krvarenje desni, osetljivost zglobova i mišića, slabo zaceljivanje rana, povećana sklonost ka dobijanju modrica i infekcija i gruba, suva, bezbojna koža. Skorbut može postojati istovremeno sa gingivitisom.

Beba sa skorbutom je najbolje oseća u ležećem položaju na leđa, delimično savijenih kolena i oslonjenih na bokove. Njene kosti ne mogu da zadržavaju kalcijum i fosfor, te su slabe i krhke.

UZROCI – Skorbut je uzrokovan nedostatkom vitamina C.

PRIRODNO LEČENJE - Skorbut počinje da se povlači za 2-3 dana ako se uzima svakog dana 100-200 mg vitamina C. Postepeno povećavajte dozu, u skladu sa pacijentovom snagom, do 1.000-3.000 mg na 30 dana.

Sveže voće i zeleno lisnato povrće su bogati vitaminom C.

Radi obnove krvi i kostiju, potrebno je i da budete na zdravoj ishrani sa dosta proteina i gvožđa.

Uzimajte bioflavonoide (vitamin P), koji funkcioniše zajedno sa vitaminom C. Ima ga u hrani gde je i vitamin C.

SKOTOM

SIMPTOMI – Osoba vidi jednu li više „tačaka" isped sebe.

UZROCI – Neprirodna slepa mrlja (skotom) na mrežnjači ne propušta svetlost do optičkog nerva i mozga. Više takvih tačaka zovu se skotomi.

PRIRODNO LEČENJE - Povećajte unos bogatih vitaminom A, i obavezno poboljšajte svoju ishranu. Izbacite svu rafinisanu i obrađenu hranu. Dobro se odmorajte tokom noći.

- za više informacija videti druge odeljke vezano za probleme sa očima.

SLABA CIRKULACIJA I DRHTAVICA

SIMPTOMI – Hladni prsti, šake i stopala, kao i utrnulost prstiju na rukama i nogama. Osećaj hladnoće kada je drugima toplo. Stalno javljanje modrica, infekcija i utrnulost zglobova i prstiju.

UZROCI – Slaba cirkulacija može biti uzrokovana nekim kardiovaskularnim oboljenjem, slabom tiroidnom žlezdom, nedostatkom vitamina E ili niskim krvnim pritiskom. U ostale uzroke spadaju: ishrana sa mnogo masti i holesterola, ateroksleroza, duvan, predugo stajanje ili sedenje, nedostatak fizičke aktivnosti, loš položaj tela, dijabetes, visok krvni pritisak, dugotrajna mišićna napetost, upala ili oskudna odeća.

U nekim slučajevima slaba cirkulacija može dovesti do klaudikacije, gangrene, slepila, senilnosti, srčanog napada i šloga. Upotreba nikotina može izazvati Rejnoovu bolest i kasnije amputaciju. Akohol takođe sprečava protok krvi.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte namirnice bogate vitaminima E, C, B_3, B_9.

Pročišćavanje krvi pomaže u obnovi normalne cirkulacije. Zato treba primeniti čišćenje creva, post na sokovima 1-2 dana, posle čega sledi zdrava ishrana.

Nemojte jesti meso, sir, masnu, prerađenu i brzu hranu. Izbegavajte hladna pića, slatkiše, sladoled. I nemojte konzumirati nikotin, kofein i alkohol.

Hrana koja poboljšava cirkulaciju je: sočivo, cvekla, heljda, kora citrusnog voća, soja. Ljuta paprika je naročito korisna, ali nemojte uzimati previše, jer se tako mogu oštetiti bubrezi.

OSTALO - Ujutru se tuširajte prohladnom vodom ili naizmenično tolom i hladnom 5-15 minuta ujutru i uveče. Posle toga vežbajte i pobrinite se da vam bude toplo. Ako vam ne bude toplo, onda ništa niste uradili.

Vežbajte napolju i vežbajte duboko disanje.

Pijte čajeve od crvene deteline, čička, kako biste pročistili krv. Najbolji čaj je **Čaj za detoksikaciju** na bazi crvene deteline koji se pije sa tinkturom **Detoks**.

U ostalo korisno lekovito bilje spadaju: ginko, glog, đurđevak, lavanda, ruzmarin, beli bor i ljuta paprika.

U hitnim slučajevima neka obolela osoba proguta malo ljute paprike sa vodom, kako bi se zagrejala. Ljutić je takođe koristan.

Od koristi je sledeće: visoki (temeljni) klistir, svakodnevne vežbe disanja, trljanje hladnim peškirom svako jutro posle čega sledi trljanje suvim grubim peškirom, i što više fizičke aktivnosti u prirodi, uz duboko disanje.

Pogledajte i poglavlje „Drhtavica". Ako vam je stalno hladno, moguće je da patite od hipotiroidizma.

SLEPO CREVO - zapaljenje, akutni apendicitis

SIMPTOMI – Bol i osetjivost u donjem desnom delu stomaka, povraćanje i blaga groznica. Kod dece temperatura može biti mnogo veća.

Prvi simptom je obično bol, uz mogućnu osetljivost sa pritiskom. Bol se brzo pojačava i može obuhvatati ceo stomak, naročito deo oko pupka. Ipak, ovi simptomi nisu dovoljni pokazatelji apendicitisa. Prisutni su i krutost i osetljivost mišića stomačnog zida, naročito na desnoj strani, malo ispod nivoa pupka. Kašljanje i duboko disanje pogoršavaju bol.

Napad može, ali i ne mora, početi sa nekom jezom; generalno, manja ili veća groznica jeste prisutna od početka, zajedno sa zatvorom, povraćanjem, gubitkom apetita, mučninom i sklonost da se uveče na spavanju desna noga povuče ka gore, radi ublažavanja bola.

UZROCI – Slepo crevo (apendiks) se nalazi na desnoj strani stomaka, na pola puta između kuka i pupka. Uzroci zapaljenja slepog creva su: zatvor, prejedanje i obilna hrana sa malo vlakana. Fermentacija kao posledica, i uznemirenost stomaka, mogu dovesti do apendicitisa.

Stariji ljudi su pod manjim rizikom od ovog problema, ali ako ga imaju, veće su šanse za rasprsnućem slepog creva.

Ako slepo crevo pukne, infekcija će se proširiti po unutrašnjosti stomaka, izazivajući peritonitis (upalu membrane koja oblaže šupljinu stomaka). Tu osobu odmah odvedite u bolnicu, da ne bi umrla.

PRIRODNO LEČENJE - Ne čekajte ništa, zovite lekara.

Upala može nestati ako osoba legne u krevet i obolela tkiva se ne diraju i ne iritiraju.

Ne uzimajte laksative i laksativne biljke, da ne biste izbacili ceo gastrointestinalni trakt. Tako može doći i do rasprsnuća slepog creva.

Odmah uzmite post na vodi. Što češće pijte po malo vode. Svaka 2 sata uzimajte kapsule smirne ili ljutića. Uzimajte ehinaceu 4 puta dnevno.

Odmah primenite klistiranje debelog creva ili visoki klistir, ali samo na ovaj način:

1 – klistir primenite na donji deo creva (silazni deo debelog creva na levoj strani tela). Pritom, masirajte taj deo ka dole, ka rektumu.

2 – zatim, uvek nežno, polako i oprezno, idite gore ka uzlaznom delu debelog creva i masirajte ga ka rektumu.

3 – zatim nežno masirajte poprečni (horizontalni) deo debelog creva ka levoj strani i dole ka silaznom delu i rektumu.

4 - onda, polako masirajte gore na gornjem delu (samo tu) uzlaznog dela debelog creva. Potom, veoma nežno, delimično duž uzlaznog dela masirajte ka gore. Svaki put nastavite da masirate duž poprečnog dela i onda dole ka silaznom delu debelog creva.

Budite stalno na oprezu ako bude znakova da je slepo crevo puklo! Ako je prisutan ekstremno jak bol, odmah obolelu osobu odvedite u bolnicu. Ako budete čekali, može umreti.

Kada prođe napad i sve se smiri, pređite sa posta sa vodom na voćne sokove tokom dva dana. Odličan je sok od šargarepe.

Zatim pređite na pročišćavajuću zdravu ishranu. Nemojte jesti previše. Tri puta dnevno tokom 2 sedmice nakon što je prestao apendicitis uzimajte kašičicu bokvice u soku ili vodi. Time se omekšava sve i lakše prolazi pored slepog creva.

Hidroterapija. Cilj je da se upala otkloni sa slepog creva. Postoje dva načina za to. Čim nastupi napad, primenite oba:

Prva metoda se zasniva na principu refleksa. Primena vode na jedan deo tela utiče i na neke druge delove tela. Pupak će uticati na slepo crevo. Zato, stavite ledenu oblogu ili kesu sa ledom, do pola ispunjenu fino iseckanim ledom, na pupak. Tako će se upala skloniti sa slepog creva.

Druga metoda se zasniva na derivaciji. Krv se može odvući sa jednog dela tela primenom toplih obloga na neki udaljeni deo tela. Primenjuju se tople obloge za kukove i noge, a kesa sa ledom se stavlja na predeo slepog creva.

Mnogi slučajevi apendicitisa su rešeni bez hirurškog odstranjivanja slepog creva. Ipak, budite veoma oprezni! Zovite lekara.

Videti i poglavlje „Hronični apendicitis".

Jedna od pogrešnih teorija, o kojoj su pre oko jednog veka maštali evolucionisti, glasila je da su mnogi organi u ljudskom telu beskorisni i da predstavljaju samo „ostatak" naših predaka. Međutim, poslednjih decenija dokazano je da svi ti navodno beskorisni organi (uključujući tiroidnu žlezdu) imaju veoma važne funkcije. Recimo, krajnici čuvaju početak gastrointestinalnog trakta, dok slepo crevo štiti njegov završetak, gde se završava tanko crevo. Slepo crevo je deo limfnog sistema.

SLEPO CREVO - zapaljenje - hronični apendicitis

SIMPTOMI – Bol i osetljivost u donjem desnom delu stomaka, i povraćanje. Ovo se dešava povremeno i često.

UZROCI – Ovo *nije* akutni, već hronični apendicitis. Relativno mali broj ljudi ima problema sa slepim crevom koji ne dolaze u akutnu fazu. Ipak, ima ih.

Hronični apendicitis je problem koji se stalno pojavljuje, nestaje, pa se opet vraća.

PRIRODNO LEČENJE – Sledeći tretmani važe samo za hronični apendicitis, *ne* za akutni, kada osoba doživljava iznenadni napad.

Kod sledeće metode toplota se primenjuje na predeo slepog creva. Ovo se *ne* radi kod akutnog apendiitisa:

Napravite oblogu sa ricinusovim uljem na sledeći način: stavite vuneni flanel u sud od pirekstakla ili emajla. Sipajte ricinusovo ulje preko tog materijala dok se ne natopi. Zagrevajte u rerni, ali ne toliko da ga ne možete posle dotaći od vreline. Zagrejaće se za 5-10 minuta.

Ili umesto zagrevanja u rerni, stavite neutralnu oblogu na predeo slepog reva i grejni jastuk preko toga, a onda i neki vodonepropusni materijal. Preko toga stavite polupuni termos vruće vode. Stavite peškir za kupanje oko tela, tako da učvrsti termos i oblogu. Sve to pokrijte debelim ćebetom ili vrećom za spavanje, kako bi se zadržala toplota.

Sklonite sve 1-2 sata kasnije. Da se ne bi javio osip, ulje očistite sa kože uz pomoć rastvora sa 2 kašičice soda-bikarbone i litra vode. Nežno čistite kožu. Nemojte pokušavati da ulje sperete sa obloge ili bilo kog materijala, jer se ono ne može sprati. Istu oblogu možete koristiti i kasnije, dodavanjem još malo ulja i ponovnim zagrevanjem. Može se tako upotrebljavati 6 sedmica. Nemojte prosuti ricinusovo ulje ni na šta što je vredno.

Primenjujte ovu oblogu 3-4 noći, pa nemojte sledeće 3 noći. Onda ponovite postupak.

Sok od aloje pomaže u ublažavanju simptoma. Čaj od bresta je veoma ugodan.

Prestanite da jedete rafinisanu, prženu i brzu hranu, kao i meso.

Za više informacija videti „Akutni apendicitis".

SLUH - gluvoća (progresivna gluvoća)

SIMPTOMI – Čulo sluha sve više slabi.

UZROCI – Sluh verovatno polako nestaje. Najčešći uzrok je starenje, mada je možda u pitanju višak cerumena u ušima (videti poglavlje „Cerumen"). Ako trudna majka ima rubeolu ili sifilis, dete može ostati gluvo. Prevremeno rođenje, povreda, nedostatk kiseonika na rođenju ili mala težina pri rođenju mogu oštetiti sluh bebe (uglavnom samo privremeno).

Gubitak sluha može biti uzrokovan nedostatkom mangana ili kalaja. Uzimanjem ova dva minerala iz hrane sluh se može povratiti.

Ostali mogući uzroci su: alergije na mleko, slaba cirkulacija u uvetu i nedostatak vitamina A.

Bubne opne se mogu stvrdnuti kako čovek stari. To uglavnom ide uz otvrdnjavanje arterija.

Kataralna gluvoća može predstavljati problem. Ona nastaje kada se neka akutna infekcija (poput prehlade ili gripa) potisne i ne dozvoli da ide svojim tokom, da bi se na kraju eliminisala. Blaga infekcija onda nastavlja da postoji u srednjem uhu, postepeno narušavajući sluh. Privremeni

gubitak sluha može nastati kada pukne bubna opna (videti poglavlje „Ušobolja").

Do delimične ili potpune gluvoće može doći ako se akutna oboljenja leče aspirinom ili kininom, kao i drugim lekovima.

Pušenje i kofein uzrokuju sužavanje i grčenje krvnih sudova. Pušenje smanjuje količinu kiseonika koja treba da dođe do osetljivih delova uha.

U druge supstance koje treba izbegavati spadaju: olovo, živa i kadmijum.

Prevelika buka oštećuje fine strukture u unutrašnjem uhu i postepeno uzrokuje gluvoću. Ako ne možete da čujete ljude oko sebe kako pričaju, to je dovoljan znak da je buka tako velika da oštećuje sluh.

Pojedini ljudi imaju takav posao koji im vremenom skroz ošteti sluh. Na primer: pilotiranje malih aviona ili rukovanje motornom testerom (i drugom sličnom opremom).

Normalni razgovor između ljudi ima frenkvenciju od 50 dB (decibela). Usisivač ili mašina za pranje – 75 dB. Blender, fen, električni brijač i saobraćaj – 80 dB. Kosilica i simfonijski orkestar – 90-105 dB. Rok koncerti, radio u kolima ili slušalice, motorni čamci, navijanje na sportskom stadionu, bušilica i vatreno oružje – 110-140 dB. Sve većem broju ljudi postepeno slabi sluh.

Ako imate bol u uhu, povucite njegov donji deo. Ako vas još više zaboli, onda verovatno imate infekciju uha. A ako vas ne zaboli, onda možda imate problem sa zubima. Potpuna gluvoća je retka. Uz nju mogu da se jave tinitus (zujanje u ušima) ili vertigo (vrtoglavica). Kod starijih ljudi, koji prvi iskuse slabljenje sluha, prvo se izgubi sposobnost da se čuju zvukovi visoke frenkvencije (to se zove prezbiakuzija).

Narodi koji imaju najveće nivoe holesterola u krvi imaju i najveći broj gluvih ljudi, dok u narodima sa najmanjim nivoom holesterola skoro i da nema gluvih ljudi, čak iako su stari.

PRIRODNO LEČENJE - Razmotrite gore opisane faktore i načinite promene. Pojedine studije pokazuju da se sluh može povratiti, čak i kod starijih ljudi, pod uslovom da se hrane zdravo i da izbegavaju određene stvari. Druge studije su pokazale da smanjenje unosa holesterola i masti poboljšava sluh.

Čistite uši. Izbegavajte lekove, hemikalije i buku. Jedite zdravu, svežu hranu. Pijte sveže sokove od povrća. Nemojte jesti prerađenu, rafinisanu i brzu hranu.

Glasni zvukovi smanjuju količinu magnezijuma u ušima, a bez njega otpočinje proces gubitka sluha. Za dobar sluh su važni i: mangan, kalijum i cink.

Ako je prisutna infekcija uha, koja izaziva gubitak sluha, u uvo možete staviti ulje divizme u vidu kapi za uši, 2-4 kapi toplog (ne vrućeg) ulja od belog luka ili tečni ekstrakt. Ne koristite istu (korišćenu) vrstu kapi na oba uha, jer se tako može proširiti infekcija. Jedite sveži ananas. Pročitajte poglavlje „Ušobolja i infekcija uha".

PREVENTIVA – Manje su šanse da se sluh povrati ako je nestao usled prejakih zvukova.

Uvek nosite neku zaštitu za uši dok radite sa aparatima i mašinama koji proizvode veliku buku. U to spadaju: bušilice, motorne testere, kosilice, električni sekači i vatreno oružje. Zaštita za uši treba da štiti od najmanje dva puta veće frenkvencije zvuka.

Kada slušate muziku, ona ne sme biti toliko glasna da ne možete čuti zvono na vratima ili telefon. A ako imate slušalice na ušima, muzika ne sme biti toliko glasna da je i drugi oko vas mogu čuti. Ako drugi mogu da čuju vašu muziku, to znači da će zvuk koji slušate oštetiti vaš sluh.

Prosečan rok koncert ili pojačani stereo-uređaj (najmanje 100 decibela) štete sluhu nakon 30 minuta slušanja. Isti učinak ima i avanturistička video igra, nakon dva sata igranja. Radi poređenja, bušilica proizvodi zvuk od 120 decibela, dok audiolozi kažu da je 75 dB krajnja bezbedna granica za duže periode. Zaštitnici za uši treba da štite od zvuka sa najmanjom jačinom od 90 dB.

Stavite tampone za uši kada plivate u bazenu.

Smanjite nivo holesterola u krvi, jer visok nivo istog šteti sluhu sa godinama.

Trudnice moraju da se paze rubeole. Ako je osoba vakcinisana protiv njih, ona ne sme zatrudneti u sledeća 3 meseca. U suprotnom, jedan od defekata kod novorođenčeta mogao bi biti gubitak sluha.

Trudnice moraju da se čuvaju lekova.

Pobrinite se da vaše dete ima dobar sluh. Ako se problem ne otkrije na vreme, on/ona će propustiti da čuje vaše reči i uputstva, i imaće slabiju sposobnost govora. Generalno, vi prvi možete da primetite takvu vrstu problema, ne lekar.

SPINA BIFIDA

SIMPTOMI – Težak oblik malformacije pri rođenju.

UZROCI – Tehinčki, to je produženje membrane mozga ili kičmene moždine, usled defekta u lobanji ili kičmenom kanalu. Mozak ili kičmena moždina i njene membrane (meninge) izbačeni su napolje zbog nepravilnog nastanka kičme. Jednostavnije rečeno, ovo znači da deo moždanog (ili kičmene moždine) tkiva viri kroz neki otvor koji ne bi trebalo da postoji.

Posledica može biti smrt. Lečenje se sastoji samo u operaciji, te vam zato ne možemo ponuditi nijedno rešenje problema ako je već nastao. Možemo vam samo reći kako sprečiti nastanak istog.

PRIRODNO LEČENJE

Prevencija – Uzrok ove malformacije je u nedostatku folne kiseline (vitamin B_9), vitamina B_{12} ili vitamina A tokom ranih faza trudnoće.

Uzroci ovih nedostataka mogu biti slaba i neadekvatna ishrana ili problemi sa apsorpcijom u crevima majke.

SPONDILITIS - ankilozirajući (reumatoidni spondilitis, Mari-Strumpelova bolest)

SIMPTOMI – Gubitak telesne težine, umor, slabost, bol u donjem delu leđa, bol u trtičnom delu kičme, ukočenost leđa (naročito ujutru), bolovi i ukočenost kukova i ramena.

UZROCI – Ankilozirajući spondilitis (AS) je autoimuno oboljenje i vrsta artritisa koji dovodi do zapaljenja duž kičmenog stuba, zbog čega nastaju bolovi i ukočenost. Naziv ove bolesti znači „ukočena kičma", a nastavak *-itis* tnači „zapaljenje". U telu je nataloženo toliko otrova (usled nezdrave ishrane, prekomernog rada i stresa) da imuni sistem počinje da napada tkiva koja se naslanjaju na zglobove.

Toksini mokraćne kiseline, kao nusproizvodi jedenja mesa, akumuliraju se u zglobovima, te formiraju kristale, koji dalje dovode do zapaljenja i bolova.

Napetost i stres doprinose pojavi bola i ukočenosti. Kod muškaraca je ovo 2,5 puta češća bolest, a 90% njih je staro između 20 i 40 godina.

I neuhranjenost može biti uzročni faktor. Kada nedostaju određeni hranljivi sastojci, toksini se akumuliraju u telu. Nedostatak minerala (naročito kalcijuma, magnezijuma i silicijuma) može da pogorša problem.

Hronična upala može da uništi hrskavicu između pršljenova. AS može dovesti i do pojave koštanih izraslina koje spajaju pršljenove i time dovode do trajne rigidnosti kičme.

PRIRODNO LEČENJE - Izbacite meso iz svoje ishrane. Budite manje napeti i manje užurbani. Odbacite bes, zabrinutost i nestrpljivost iz svog načina života.

- budite tri dana na postu sa sokovima od povrća i zeleniša. Pročistite creva sa klistirom i ispiranjem, ili korišćenjem formule **Creva 1**.

- poboljšajte ishranu jednostavnom zdravom hranom, kao što je već objašnjeno i u drugim delovima ove enciklopedije. Biljna ishrana sa malo kalorija pomaže da se ublaži bol i upala, kao i da se eliminišu simptomi velikog broja raznih autoimunih oboljenja.

- izbegavajte prerađenu hranu, šećer i meso.

- naučite da se opustite i da cenite blagodeti života koji imate.

- proteolitički enzimi pomažu da se ublaži upala. Jedan od njih je *zingibain*, kojeg ima u svežem korenu đumbira. On je jednako moćan kao i bromelain iz ananasa ili papain iz papaje. Svi su oni efikasniji od nesteroidnih antiinflamatornih lekova, koji izazivaju pojavu čira na stomaku.

- u slučaju da se AS toliko razvije da morate nositi medicinski okovratnik, primenite skrob of kukuruza da biste otklonili iritaciju kože.

SRČANA ARITMIJA

SIMPTOMI – Simptomi se ne razvijaju uvek, ali ako se pojave, početak je obično iznenadan i javlja se palpitacija (nepravilni otkucaji srca). U ostale simptome spadaju: blaga glavobolja, koja može ponekad dovesti do pada u nesvest, kratkoća daha, bol u grudima. Moguće komplikacije su šlog i zatajenje srca.

UZROCI – Radi se o abnormalnom radu srca. Kod uobičajenijih palpitacija, srce povremeno preskoči jedan-dva otkucaja, ali se to samo ispravi. Kod srčane aritmije nije tako. Oni se ne normalizuju sami od sebe i mogu dovesti do fatalnog srčanog napada. Aritmija obično snalazi ljude starije od 50 godina.

Sledeće sugestije tiču se aritmije. A vi možda imate i neku drugu vrstu srčanog problema.

PRIRODNO LEČENJE - Glog pomaže u sprečavanju srčanih problema, tako što lagano jača sr-

čani mišić, poboljšva cirkulaciju krvi kroz srce i umanjuje potrebu srca za kiseonikom. Pomaže srcu i da lakše ispumpava krv. Najbolje je uzimati standardizovane ekstrakte u vidu tinkture **Srce**, 60-100 kapi dnevno tri puta.

Koenzim Q_{10} se prirodno nalazi u telu i pomaže pri stvarnju energije i stabilizaciji prenosa električnih signala u telu, te tako sprečava aritmiju. Naročito je efikasan u sprečavanju prerane ventrikularne kontrakcije, koja se oseća kao preskakanje srca. Ljudi sa ovim problemom treba da uzimaju 120-240 mg dnevno.

Taurin je aminkiselina koja sprečava preveliku stimulaciju srca, što je neophodno za kontrolu srčane aritmije.

Magnezijum je mineral koji opušta vaše srce. Premala količina magnezijuma ometa elektricitet koji kontroliše mišiće i nerve, i tako potencijalno dovodi do aritmije. Uzmanje dovoljno magnezijuma preko biljne hrane stabilizuje elektricitet i umiruje srce.

Anđelika sadrži najmanje 14 jedinjenja koja deluju protiv aritmije. Možete je staviti u blender sa sirovim povrće, belim lukom, vodom i malo meda radi ukusa.

Špagla stimuliše imuni sistem, a šimširika je biljni antibiotik. Oboje su tonici za srce, koji sprečavaju i leče aritmiju.

Srčenjak *(Leonurus cardiaca),* kao što mu samo ime kaže, pomaže kod srčanih problema. Usporava rad srca kada prebrzo radi, poboljšava njegovu aktivnost i umiruje nervni sistem.

Odoljen se još u doba starih Rimljana koristio protiv aritmije i palpitacije. Takođe, snižava krvni pritisak, poboljšava dotok krvi do srca i potpomaže ispumavanje iste iz srca.

Ponekad je problem u prevelikom stimulisanju adrenalnih žlezda. Kada ste pod stresom, ove žlezde luče hormone koje nadražuju i preterano stimulišu srce, tako da ono ubrzava rad ili podrhtava. Stoga, stegnite šake u obliku pesnica i njima nežno trljajte donji deo leđa (sa bilo koje strane kičme). Radite tako 2-3 minuta dnevno.

Pogledati i: „Srčani napad", „Srčani problemi"; „Arterioskleroza" i „Hipertenzija".

SRČANI NAPAD (opasnost od otkazivanja srca)

ŠTA MORATE ODMAH UČINITI AKO IMATE SRČANI NAPAD – Pošto je većina ljudi usamljeno (sami su kod kuće) kada imaju srčani napad, evo saveta koji može spasiti nečiji život. Čak i ako je neki prijatelj pored njih, on možda neće moći ništa da uradi, sem da pozove hitnu pomoć.

Ako ste sami i imate srčani napad, a nema nikog da vam pomogne, počećete polako da padate u nesvest, jer vaše srce sve slabije radi. Imate samo oko 10 sekundi pre nego što počnete da gubite svest. Međutim, sebi možete pomoći tako što ćete neprestano i veoma energično kašljati. Evo kako to da uradite:

Duboko udahnite svaki put pre nego što se zakašljete.

Kašalj mora da bude dubok i da traje duže vreme, kao kada hoćete da izbacite šlajm iz pluća.

Udisaj i kašalj moraju da se ponavljaju na svake dve sekunde, bez pauza, sve dok ne dođe pomoć ili dok se srčani ritam ne vrati u normalu.

Ovim dubokim udisajima kiseonik se doprema do pluća, a kašljanje steže srce, održava cirkulaciju krvi i vraća srčani ritam na normalu. Ovako će osobe koje dožive srčani napad imati više šansi da prežive put do bolnice. Prenesite ovo što većem broju ljudi, jer tako možete spasiti mnogo života.

Evo još jednog saveta za spasavanje života: ako mislite da ćete imati srčani napad, uzmite arniku da imate kod sebe. U pitanju je lek koji momentalno deluju na srce.

Veoma korisno je i ovo: ako osetite da se sprema srčani napad, uzmite pola kašičice ljute paprike sa malo vode i progutajte, ili 60 kapi tinkture **Cirkulacija** na bazi ljute paprite. Samo stavljanje malo ljutog u usta, sa ili bez vode, pomoći će. Time se ojačava i ubrzava rad srca.

PRIRODNO LEČENJE - Kesa sa ledom na predeo srca 15 miuta na svakih sat vremena, hladna trljanja svaka 2 sata, 10-minutna metoda sa toplim ćebetom posle koje sledi trljanje hladnim peškirom, topli klistir posle kojeg sledi hladan klistir, veštačko disanje.

Sve su ovo veoma opasna stanja na koja treba odmah reagovati. Odmah zovite lekara i počnite sa hidroterapijskim metodama.

Videti i sledeća poglavlja: „Znakovi srčanog napada", „Iscrpljenost usled toplote", „Sunčanica", „Srčani problemi", „Arterioskleroza" i „Hipertenzija".

SRČANI PROBLEMI

UVOD – Srčana oboljenja su ubica broj jedan kod „civilizovanih" naroda.

Postoji povezanost više stvari među sobom: ishrana, visok krvni pritisak, ateroskleroza, arterioskleroza, angina i druga degenerativna srčana oboljenja.

Glavni uzrok većine srčanih oboljenja jeste ateroskleroza. A ona nastaje usled visokog nivoa holesterola u krvi, koji je dalje uzrokovan hranom siromašnom antioksidansima i bogatom životnjskom mašću i hidrogenizovanom biljnom mašću.

SIMPTOMI SRČANOG NAPADA – Simptomi mogu biti: mučnina, znojenje, kratkoća daha, vrtoglavica, nesvestica, zabrinutost, teškoće pri gutanju, povraćanje, iznenadno zujanje u ušima i gubitak govora.

Medicinski termin za srčani napad je *angina*.

Sam srčani napad može da se oseti kao intenzivan pritisak na srce. Dolazi do snažnog bola, koji može trajati nekoliko minuta. Često se proširuje na ramena, vrat, ruke i vilicu.

Ali, to može biti manji napad, koji izaziva samo malo neprijatnosti. Ponekad se misli da je u pitanju loše varenje. Ponekad uopšte i nema simptoma. Ovo se zove „pritajeni srčani napad".

Angina pectoris je bol ispod grudne kosti koji se javlja u prekidima. Traje 30-60 sekundi. To je jak stežući bol u grudima, koji se često širi od srca ka levom ramenu i ruci.

Simptomi zatajenja srca – kratkoća daha, bledilo, umor, nagomilavanje tečnosti, naročito oko članaka (edem).

Šta dovodi do srčanog napada – Šta je srčani napad i šta ga izaziva? Kardiovaskularni sistem počinje od srca, koje radi kao pumpa krvi. Krv se preko vena i arterija šalje po svim delovima tela.

Naziv „kardivaskularna oboljenja" odnosi se na nekoliko problema koji mogu zaustaviti rad srca i dovesti do smrti:

1 – koronarna bolest je jedna vrsta kardiovaskularnog oboljenja. Arterije koje ishranjuju sam srčani mišić nazivaju se koronarne arterije. Ali, ako one postanu sužene, onda do srca ne dolazi dovoljno kiseonika i hranljivih sastojaka, a manje se ugljen-dioksida i otpadnih produkata izbacuje. Ovaj nedostatak kiseonika izaziva stežući jak bol u grudima, obično nakon jela ili napora. Prisutan je oštar bol u sredini grudi, koji nazivamo angina pektoris ili samo angina. Bol se uglavnom povlači kada obolela osoba miruje, ali to je predznak onoga što sledi.

Napad angine mogu uzrokovati stres, napor, obilan obrok (naročito kad se jede kasno uveče), prevelika hladnoća, emocije, itd. U proseku nakon prvog napada angine, obolela osoba živi još 5-7 godina, ako se ne promene loše životne navike.

2 – ako koronarne arterije kroz koje prolazi krv postanu potpuno ili u većoj meri blokirane, tako da krv ne dolazi do određenog dela srca, onda dolazi do srčanog napada ili infarkta miokarda (izumiranje dela tkiva srčanog mišića). Srčani napad ne ubija uvek. Međutim, bio on slabiji ili jak, uvek se nanosi šteta srcu, nekada nepopravljiva.

3 – problem može da ne bude u srcu, već u arterijama koje ga ishranjuju. Arterije otvrdnu (arterioskleroza) i, kada tuda prođu holesterol i drugi materijali, dolazi do nastanka ugruška (koji se zove i tromb). Otvrdnjeni zidovi nisu dovoljno elastični da propuste tu grudvicu. Arteriosleroza je glavni krivac kod većine fatalnih srčanih napada.

4 – nedostatak kiseonika i hranljivih sastojaka može dovesti i do grčeva koronarnih arterija, što za posledicu ima srčani napad.

5 – zatim, postoji i hipertenzija (visok krvni pritisak), što je još jedna vrsta kardiovaskularnog oboljenja, koja takođe može dovesti do srčanog napada. Kada srce pumpa krv, ona kruži po telu relativno brzo. Mišićne kontrakcije srca proizvode određenu količinu pritiska, koja prosleđuje to pumpajuće delovanje po telu. Ali, ponekad pritisak postane previsok. Evo nekoliko stvari koje povisuju pritisak:

- otvrdnjavanje arterija (arterioskleroza) je glavni uzrok. Njihovi nekadašnji elastični zidovi održavali su pritisak nižim.

- začepljene arterije – drugi uzrok hipertenzije je smanjenje arterija u veličini (unutrašnje dimenzije). One počnu da liče na stare vodovodne cevi, na čijim se zidovima lepi različit materijal. Problem izaziva višegodišnje konzumiranje određene hrane (mast iz mesa, zasićene masti, hidrogenizovane biljne masti, margarin, maslac, čips i drugo).

Unošenje prevelikih količina natrijuma tokom dužeg vremenskog perioda još jedan je uzrok hipertenzije. Rešenje je da se ne jede hrana koja sadrži natrijum (zaslanjena hrana).

Postoji još čitav niz potencijalnih uzročnih faktora: hipertiroidizam, oboljenje bubrega, poremećaj adrenalnih žlezda ili hipofize, nasleđe.

Nažalost, nećete osetiti nikakav bol dok vam arterije sve više budu otvrdnjavale i sužavale se (a obe stvari izazivaju hipertenziju). Tako da ljudi nastavljaju da žive i da jedu na pogrešan način, sve dok jednog dana ne dođe krizni period.

*Zata*jenje srca – Do sada smo samo govorili o srčanom napadu, koji predstavlja prekid dotoka krvi do srca. Ali postoji i problem otkazivanja srca, koji predstavlja nedovoljno oticanje krvi od srca, odnosno, srce ne snabdeva ostale delove tela sa dovoljnom količinom krvi. Zatajenje srca može biti akutno (privremeno) ili hronično. Evo nekoliko problema koji vremenom mogu snaći srce:

1 – *aritmija*. Otkucaji srca nisu pravilni. To je uzrokovano problemima u ćelijama srca koje šalju električne signale u toku pumpajućih sekvenci.

2 – *palpitacija* je lupanje srca, bilo da je srčani ritam pravilan ili ne.

3 – *tahikardija* je kada srce previše brzo kuca u stanju mirovanja.

4 - *bradikardija* kada srce previše sporo kuca u stanju mirovanja.

5 – *ektopični otkucaji* (preskačući otkucaji) su prerani otkucaji srca, kada ponekad pauze između dva otkucaja traju duže.

6 – *fibrilacija i pulsacija* su malo drugačiji. Dolazi do jedne greške u električnim signalima, te se signali otkucaja šalju do srčanog mišića, koji se zbog toga grči, umesto da normalno ispumpava krv.

7 – *valvularna bolest* se odnosi na nekoliko problema u vezi sa srčanim zaliscima, jer se ne otvaraju i/ili ne zatvaraju kako bi inače trebalo. Ponekad je reč o urođenoj malformaciji, a ponekad je uzrok reumatska groznica ili endokarditis (infekcija srčanog mišića).

Drugi srčani problemi – Postoji velik broj različitih problema sa koronarnim arterijama, drugim arterijama i srčanim mišićem. Evo nekih od njih:

1 – *srčana hipertrofija* (uvećano srce) nastaje kada srce više ne može normalno da funkcioniše. Ono radi tako jako da se uveća. Ali, to ga samo slabi. Uzrok leži u veoma teškom protoku krvi kroz arterije.

2 – *zatajenje srca* je hronično stanje koje dovodi do nakupljanja tečnosti u srcu i nastanku edema na stopalima i članovima. Nakon manjih napora osoba teško diše.

3 – *zastoj srca* nastaje kada srce prosto prestane da kuca. Pošto do mozga ne dolazi sveža krv, osoba pada u nesvest. Čest uzrok leži u koronarnim arterijama.

Neretko postoje i drugi problemi sa srcem koji ga slabe. Oni nemaju veze sa arterijama:

1 – *karditis* je infekcija srčanog mišića, koju ponekad izaziva reumatska groznica. Može doći do trajnog oštećenja srca.

2 – *endokarditis* je infekcija endokardijuma – jedne membrane koja liči na kesu i koja obavija srce. Ljudi sa oštećenim imunim sistemom (sida i drugo) mogu da je dobiju, mada uzrok može biti i operacija zamene oštećenih srčanih zalizaka. Dolazi do trajnog oštećenja srca.

3 – *kardiomiopatija* obuhavata nekoliko srčanih oboljenja, uključujući uvećanje jedne ili više komora itd. U uzroke spadaju urođeni defekti i određene bolesti.

PRIRODNO LEČENJE – Bolesti srca i krvnih sudova (srčani napad, šlog i drugi poremećaji srca i krvnih sudova) vodeći su zdravstveni problem zapadnog sveta. Preko 50 miliona Amerikanaca ima ovaj problem, mada mnogo njih nije svesno, jer se simptomi nisu pojavili. Evo kratkog osvrta na neke činjenice koje treba znati, kako biste izbegli probleme koji dovode do srčanog napada:

Ishrana - Obavezno pijte dosta vode tokom dana i svakoga dana. U ovome ne možete pogrešiti. Lepljiva usporena krv je glavni uzrok problema sa srcem i krvnim sudovima. Ako osetite da vas srce malo muči, odmah popijte dve čaše vode.

Nemojte jesti meso. Mast se nalazi u svim vrstama mesa. Nemojte jesti meso i živećete duže. Dobro je poznato da osobe na biljnoj hrani žive duže od ostalih. Kod njih ima manje koronarnih obolenja, srčanih napada i zatajenja srca.

Jedite manje obroke. Nemojte jesti rafinisanu hranu, prerađenu, prženu, belo brašno ili brzu hranu.

Nemojte jesti nijednu vrstu masti ili ulja (masna hrana, meso, margarin, maslac, puter od kikirikija, hidrogenizovano ulje), zasićene (životinjske) masti, hidrogenizovana biljna ulja i pregrejana ili oksidisana biljna ulja. Samo će ishrana bez imalo životinjske masti, ulja i holesterola smanjiti nivo holesterola u krvi kod svakog čoveka. Uradite tako da biste smanjili nivo holesterola, triglicerida i mokraćne kiseline.

Povrće, voće, žitarice i mahunarke ne sadrže zasićene masti koje štete srcu i kojih ima u mesu i mlečnim proizvodima. Ali zato sadrže dosta vlakana koja pomažu srcu, i bogata su vitaminima i mineralima. Izbegavajte previše ugljenih hidrata (naročito rafinisanih) i šećera. Šećer povećava nivo triglicerida, mokraćne kiselina, krvnog pritiska i lepljivost trombocita.

Beli luk smanjuje nivo LDL holesterola (lošeg holesterola), a povećava nivo HDL „dobrog holesteola".

Koristite hladno ceđena biljna ulja. Svakog dana uzimajte 1-2 kašičice nekuvanog lanenog ulja. Ono sadrži omega-3 i omega-6 masne kiseline, koje smanjuju lepljivost trombocita - krvnih elemenata koji se nagomilavaju i stvaraju krvni ugrušak, koji dalje začepljuje arteriju i izaziva srčani napad. Da ne biste imali višak holesterola u krvnim sudovima, potrebno je da imate visok nivo HDL holesterola.

Jedite hranu koja sadrži dosta vlakana (žitarice u celom zrnu, braon pirinač, mahunarke i sveže voće i povrće. Oni koji jedu dosta vlakana smanjuju rizik od srčanog napada za dve trećine.

Nemojte jesti mnogo kikirikija; ali kada ih jedete po malo, poželjno je da na njima ostane ona crvenkasta ljuska, jer ona sadrži jedinjenje koje štiti srce – oligomerne procianidine (OPC). To su snažni antioksidansi koji sprečavaju ne samo srčani napad, već rak i šlog. Njih ima dosta i u povrću i korici grožđa.

Nemojte konzumirati MSG (mononatrijum-glutamat) koji se nalazi u svim prerađenim proizvodima.

Unesite sve potrebne minerale i vitamine, putem hrane. Kalcijum magnezijum i kalijum su važni, ali i vitamini A, B, C i E.

Tri vrste vitamina B (folna kiselina, B_6 i B_{12}) pomažu da se aminokiselina homocistein pretvori u druge dve aminokiseline koje ne oštećuju koronarne arterije. Oko 30% srčanih problema delom su uzrokovani visokim nivoom homocisteina.

Rizik od srčanog napada smanjen je za 40% kod medicinskih sestara koje su uzimale hranu bogatu vitaminom E. U jednom drugom istraživanju sproveden je pregled muškaraca kojima je ugrađen baj-pas; oni koji su prethodne dve godine uzimali namirnice bogate vitaminom E imali su manje oštećenja na arterijama.

Odrasle osobe ne treba da unose previše vitamina D (iz mesa, mleka, jaja). Uzimanje više od 3.000 jedinica dnevno doprinosi gomilanju plaka i otvrdnjavanju arterija, što može dovesti do kalcifikacije koronarnih arterija. Ali zato karotin (provitamin A), iz pomorandži i žutog voća i povrća, ne stvara ovaj problem.

Lekovito bilje - Okrepljujuće biljke koje ojačavaju srce su: tinktura **Srce** od gloga, ljuta paprika, đumbir, beli luk.

Glog se koristi kao tonik za srce (u vidu sirupa, tinkture ili svežeg soka). Bobice, listovi i cvetovi sadrže bioflavonoid projanidin, koji je od pomoći obolelila od srčane insuficijencije.

Glog se hiljadama godina koristi kao biljni lek za srce. Naučno se izučava od 19. veka. Prevashodno cvetovi (manje plodovi) sadrže flavone glikozide (polifenole), koji deluju na srce i krvotok. Još nekoliko drugih jedinjenja takođe deluju na srce kao tonik. Glog sprečava uništavanje ATP-a i tako ćelijama daje više energije i povećava snagu srca. Dobar je za srčanu insuficijenciju (slabo srce) i aritmiju (poremećaj srčanih otkucaja). Ublažava anginu pektoris, tako što povećava količinu krvi u koronarnim arterijama i smanjuje grčeve u njima. Poput belog luka, glog drži krvni pritisak na normali, snižavajući ga kod onih koji imaju visok pritisak.

Čaj od ruzmarina je blagi tonik koji pomaže bubrezima da smanje edem izazvan slabim radom srca.

Ekstrakt semena grožđa sadrži polimerne proantocianidine (OPC); on snižava krvni pritisak koji može uzrokovati srčani napad.

Ostalo - Nemojte unositi mnogo soli i bilo šta što sadrži natrijum (pogledajte ambalaže na proizvodima). Nemojte piti vodu koja je omekšana hemijskim putem, jer ona sadrži natrijum.

Ne pijte kafu, jer kofein sprečava razlaganje adrenalina, što za posledicu ima isti efekat kao i snažan stres. Previše kofeina udvostručava rizik od koronarnog oboljenja srca.

Ne pijte alkohol. Nemoje pušiti duvan. Opasnosti duvana po srčani napad i druge probleme srca detaljno su potkrepljene istraživanjima.

Nemojte uzimati lekove. Pobrinite se da budete dovoljno fizički aktivni. Sedeći način života vas može ubiti. Idite napolje i radite nešto. Ovo je veoma važno. Ni zdrava hrana vam ne može pomoći, ako samo sedite kod kuće. Redovna aktivnost kontroliše telesnu težinu, snižava pritisak, snižava šećer u krvi, povećava HDL (dobri holesterol), ublažava emocionalni stres i sprečava srčana oboljenja. Vežbajte napolju najmanje 4-6

puta sedmično. Ali, ako ste već preživeli srčani napad, onda budite veoma pažljivi – mada i dalje treba da budete aktivni.

Tuširanje toplom i hladnom vodom je odličan način za poboljšanje cirkulacije.

Održavajte telesnu težinu. Pogledajte poglavlje „Gojaznost".

Ako imate visok krvni pritisak, upotrebite prirodne metode da ga snizite. Pogledajte poglavlje „Hipertenzija".

Zatvor je značajni činilac kod mnogih slučajeva srčanog napada.

Posebni problemi su: dijabetes ili kostobolja, uzimanje pilula za kontrolu rađanja, trovanje teškim metalima, srčani problemi članova porodice, život pod velikim stresom, agresivna narav.

Ako napade angine proživljavate noću, izdignite prednji deo kreveta za 7,5-10 cm. To će umanjiti napade, jer više krvi ide ka nogama, a manje je opterećenje za srčane arterije.

Uradite sve što je gore navedeno do sad, i živećete mnogo duže.

Što češće proveravajte svoj puls. Najbolje je da ga prvo proverite ujutru čim ustanete. Ako je ispod 60 otkucaja po minutu, onda je u redu. Ali ako je iznad 80 u stanju mirovanja, to i nije tako dobro; to znači da možda nastaje hipertenzija ili je već imate. Oko 25% ljudi koji su iskusili srčani napad pre toga nije imalo nikakvo simptome. Stoga, počnite odmah da jedete i da živite zdravo.

Lak način za proveru pulsa: stavite prst na jednu stranu vrata, i gledajući na sat, brojte otkucaje 15 sekundi. Broj otkucaja zatim pomnožite sa 4. Ako ste izbrojali 15 otkucaja, onda je u redu, jer vam je puls 60. Ali ako ste izbrojali 20, onda nije u redu, jer vam je puls 80. Odmah nakon laganog trčanja, otkucaja ne treba da bude više od 30, to jest, puls 120.

Natrijum je problem koji se mora rešiti, jer on povećava rizik od srčanih oboljenja. Evo šta treba da izbacite iz svoje ishrane:

- kuhinjska so. Umesto toga koristite male količine alge *Nova Scotia Dulse* i norveškog kelpa.

- MSG (mononatrijum-glutamat) - pojačivač ukusa.

- Dijetalna gazirana pića, konzervirano povrće, komercijalna hrana, soda-bikarbona, hrana koja sadrži konzervanse, omekšanu vodu, proizvode od saharina, hrana koja sadrži inhibitore buđi.

Ako imate bilo kakvih problema sa srcem, posetite lekara. Prevencija – zdrav način života i zdrava hrana – ključ je uspeha.

Posebna pomoć za posebne probleme:

Srčano oboljenje – nemojte jesti prženu hranu, izbegavajte vitamin D preko hrane, već unosite esencijalne masne kiseline, poput hladno ceđenog ulja od pšeničnih klica ili lanenog semena; unosite selen, vitamin E preko hrane. Svakog dana šetajte napolju pola sata.

Palpitacije – Ne unosite MSG, kofein, šećer i prerađena hranu. Izbegavajte alergene iz hrane (hranu koja vam smeta).

Srčana aritmija – Izbegavajte MSG.

Nervoza srca – Uzroci su anemija i manjak stomačne kiseline. Unosite B_1 i gvožđe preko hrane.

Angina – Ako preživite, uzimajte kalcijum, magnezijum, esencijalne masne kiseline preko hrane. Svakog dana budite fizički aktivni pola sata. Smanjite unos vitamina D iz svih njegovih izvora (meso, riba, mlečni proizvodi...) i izbegavajte šećer i dim cigareta.

Zatajenje srca – Uzroci su oboljenja pluća i visok krvni pritisak. Uzimajte vitamin B_1 i selen.

Infarkt miokarda – Ako preživite, treba da se unosi vitamin C zbog rada creva, vitamin E, selen, vitamin A (u vidu beta-karotina), sve preko biljne hrane.

Informacije o mastima i uljima: Životinjsko meso sadrži masti. Nemojte ga jesti, jer ono povišava nivo holesterola. I pojedina biljna ulja su problem: ona koja su rafinisana, tretirana jakolm toplotom i delimično (ili sva) hidrogenizovana ulja.

Zagrevanje ulja menja je iz oblika *cis* u abnormalni oblik *trans* (zovu se transmasti), koji može izazvati srčano oboljenje, isto kao i životinjske masti. Koristite samo hladno ceđena ulja, i to ne previše.

Treba nešto reći i o LDL i HDL holesterolu. Ovo je takođe važno, ako želite da živite duže. Sve vrste masti (i masti i ulja) prenose se putem krvi u obliku molekula od proteina i masti, koji se zove lipoprotein. Psotoje dve vrste: lipoproteini velike gustine (LDL), koji su veliki molekuli holesterola, i lipoproteini male gustine (HDL), koji su manji molekuli sa više proteina, a manje holesterola i triglicerida.

Visok nivo LDL-a povećava rizik od koronarnog srčanog oboljenja, dok visok nivo HDL-a čini suprotno. Zbog toga je odnos ove dve vrste ho-

lesterola veoma bitan. Lekari ga čak koriste i za procenu mogućnosti da čovek dobije srčani napad. Preko HDL-a čovek izbacuje višak holesterola iz krvi. On ga nose putem krvi u jetru, gde se pretvara u žuč i izbacuje iz tela. Evo nekoliko podataka o ishrani, do kojih se došlo nakon otkrića značaja HDL-a:

Kako podmalditi krvne sudove, da biste duže živeli: Jedite vlakna iz klica. Ona smanjuju nivo holesterola i triglicerida, povećavaju HDL i smanjuju LDL, i sprečavaju vraćanje žuči iz creva u jetru. Tako da vlakna iz klica rade tri dobre stvari za vaše telo.

Vitamin C povećava nivo HDL-a i smanjuje nivo LDL-a, i aktivira proces pretvaranja holesterola u žučne soli. Uzimanje 1-2 g dnevno smanjue nivo holesterola za 30% (što iznosi 400 jedinica ili više). Vitamin C smanjuje i nivo triglicerida.

Vitamin E pomaže u rastvaranju krvnih ugrušaka, širi krvne sudove i čuva kiseonik, tako da srce ne mora da radi previše intenzivno. Zbog svog antioksidantnog delovanja, on takođe sprečava da masne kiseline postanu toksične.

Vitamini B grupe sprečavaju da se holesterol nagomilava u krvnim sudovima u vidu plaka.

Laneno ulje (i ulje od pšeničnih klica u manjoj meri) sadrži omega-3 kiseline, koje smanjuju lepljivost trombocita, snižavaju nivo holesterola i povećavaju nivo HDL-a.

Lecitin je najbitniji kod iskorišćavanja masti i holesterola u telu. On u značajnoj meri smanjuje nivo holesterola u krvi.

Pivski kvasac i hrom smanjuju nivo LDL-a i doprinose da se smanjuje aterosklerotični plak.

Beli luk smanjuje nivo holesterola i triglicerida, povećava nivo HDL-a i smanjuje lepljivost trombocita. Pored toga, on normalizuje krvni pritisak.

Jelo od lucerki (od semena) sadrži saponine, koji sprečavaju žuč da se vraća u jetru.

Protein iz soje smanjuje nivo holesterola u krvi.

Treba napomenuti da ugradnja baj-pasa ne sprečava pojavu drugog srčanog napada, niti produžava život. To nije lek za koronarnu aterosklerozu i jaku anginu, kao što se tvrdilo. Bajpas nije rešenje, već samo hitna „popravka" koja ne otklanja uzrok problema. Poznato je da ako se ne načine promene u ishrani i načinu života, nakon nekoliko meseci ili godina baj-pasevi postaju beskorisni. Svake godine se ugradi 300 hiljada baj-paseva.

Srećom, čak i najteži slučajevi srčanog oboljenja mogu se izlečiti, zahvaljujući otkrićima na polju ishrane.

Evo jednog primera sa životinjama: genetički identični zečevi bili su hranjeni istom hranom. Ipak, samo kod polovine njih rizik od srčanog napada se smanjio za 60%. Zbog čega samo kod polovine? Naime, polovina zečeva je bila smeštena u gornjim kavezima, a polovina u donjim. Čovek koji ih je hranio voleo je sve zečeve, i uvek bi ih pomazio dok im je davao hranu. Ali, on je mogao da pomazi samo zečeve u donjim kavezima, jer ove druge nije mogao da dohvati.

STAFILOKOKNE INFEKCIJE

SIMPTOMI – Simptomi mogu biti manji, ozbiljniji, i po život opasni. U njih spadaju akne, apscesi, čirevi, osteomijelitis (oboljenje koštane srži), enterokolitis (upala tankog i debelog creva), zapaljenje pluća i bakterijemija (prisustvo bakterija u krvi). Uzrok su različitih problema, od kožnih infekcija do ozbiljnih unutrašnjih poremećaja.

UZROCI – Ove infekcije uzrokuju bakterije iz porodice stafilokoka, koja je verovatno najbrojnija vrsta bakterije. Pod mikroskopom izgledaju kao gomila grožđa.

Iako su prisutne na koži većine ljudi, kada se nađu unutar tela mogu uzrokovati čireve, čmičak i slično na koži. Napadajući nos, grlo i pluća, mogu da oslabe telo i tako izazovu virusne infekcije poput zapaljenja pluća. Zaražene igle mogu da prouzrokuju septički šok, infektivni artritis, osteomijelitis ili bakterijski endokarditis. Ove bakterije se mogu uneti i putem zaražene hrane.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite cela zrna žitarica i zeleno povrće. Ne jedite nijednu vrstu šećera (ni med), ulja, mlečne proizvode i meso. Uzimajte namirnice bogate vitaminom C i E, i betakatorinom.

Lekovito bilje naročito korisno kod stafilokoknih infekcija jeste sirovi beli luk ili tinktura **Imuno Tonik** na bazi belog luka.

Sve rane i posekotine očistite sapunom i vodom. Ili prelijte hidrogen-peroksidom, isperite vodom i primenite ulje od čajnog drveta. Ponavljajte taj postupak na svaka 2 sata tokom dana i pred spavanje (ne upotrebljavajte jod ili alkohol, jer oni uništavaju i zdrave žive ćelije). Ranu izlažite svežem vazduhu i sunčevoj svetlosti. Primenite obloge od toplog čaja od ljutića, da bi se kora čvrsto slepila. Menjajte često čaršave, nav-

laku za jastuk, peškire i odeću, da biste sprečili ponovnu pojavu infekcije.

Prevencija - Važno je da odgovarajućom higijenom, ishranom, odmorom, vežbanjem i izlaganju sunčevoj svetlosti održite snagu imunog sistema. Evo lekova koji ojačavaju imuni sistem i pomažu telu da se izbori sa stafilokoknim infekcijama:

Posebni biljni antibiotici (antimikrobno lekovito bilje). Nijedan antibiotik nije delotvoran protiv virusnih infekcija, ali sve ovde navedeno lekovito bilje jeste. Iako su u ovom tekstu opisani prirodni antibiotici za virusne infekcije, sledeće bilje je jednako efikasno i protiv bakterijskih infekcija.

- *Ehinacea* sadrži *properdin*, koji jača imuni sistem. On je takođe i antibiotik i deluje kao interferon, antivirusno jedinjenje koje postoji u samom telu.

- *Beli luk* sadrži *alicin*, jedan od najjačih i najraspostranjenijih antibiotika u biljnom carstvu (ali samo ako se beli luk jede sirov). Iseckajte sirov luk (ili ga stavite u presu za luk) i stavite ga u sok ili nanesite na mesto obolelo infekcijom. Ili možete uzeti ulje od belog luka ili tablete sa koncentrisanim lukom. Evo još jedne uspešne formule: šolju soka od paradajza stavite u blender sa 3 češnja belog luka. Pijte to tokom celog dana. Ostatak soka stavite u frižider. Kuvanom belom luku nedostaju antibiotički elementi. Beli luk je dobar protiv bakterijskih, virusnih i gljivičnih infekcija.

- *Ljutić* sadrži *berberin* i *hidrastin*, i predstavlja rasprostranjen biljni antibiotik. Berberin je stimulans za imuni sistem (berberina ima i u korenu šimširike i mahonije - još dva dobra antibiotika).

- *Bobice kleke* sadrže *deoksipodofilotoksin*, koji suzbija veliki broj virusa.

- *Sladić* sadrži 8 aktivnih antivirusnih jedninjenja, koji sprečava da se virusi razmnožavaju. Sladić ima najviše baktericidnih jedinjenja (do 33% na suvoj bazi). Sadrži i *saponine*, koji oslobađaju prostor za druga antibiotička jedinjenja.

- *Đumbir* sadrži 10 antivirusnih jedninjenja koja se zovu *seskviterpeni*.

- *Matičnjak* ima antivirusno dejstvo.

- *Eukaliptus* sadrži *hiperosid*, *kvercetin* i *taninsku kiselinu*, koji imaju funkciju uništavanja virusa.

- Ekstrakt iz *lista masline* je snažan antibiotik i odličan je protiv virusnih infekcija, prehlade, artritisa, kožnih bolesti, srčanih problema i mnogih drugih oboljenja.

U *ostalo* lekovito bilje koje ima baktericidno dejstvo, poređanih od najjačih do najslabijih, spadaju: majčina dušica, hmelj, vranilova trava i ruzmarin.

Ne zaboravite da uvek možete koristiti ekstrakt od korena sladića i/ili đumbira (obe biljke su antibiotici), da biste zasladili i poboljšali ukus svom čaju od drugih biljnih antibiotika.

Posebni biljni antiseptici. Evo nekoliko prirodnih biljnih antiseptika koji mogu da unište klice i ubrzaju izlečenje:

- *Karanfilić.* Njegovo ulje je snažan germicid (uništava klice). Može se staviti na desni, kod zuba. Nemojte gutati ulje.

- *Lažni jednorog (Chamailirium luteum)*. Ova dragocena lekovita biljka sadrži *hemelirin*, jedan snažni antiseptik. Pomaže u elimaciji pantljičare iz crevnog trakta.

- *Šargarepa.* Skuvajte ih, zgnječite i onda primenite na obolelo mesto, radi odvlačenja gnoja i izlečenja.

- *Limun.* Moćan antiseptik koji ubija bakterije. Pomaže i kod pega, kada se nanese na kožu.

- *Majčina dušica.* Ova korisna biljka sadrži *timol*. Malu količinu stavite na ranu. Zdrobite je i stavite u ključalu vodu. Držite tako, onda iscedite i primenite u slučaju uganuća i modrica.

- *Ljutić.* Ova neprocenjiva biljka sadrži *berberin*, koji se može koristiti i kod infekcija desni i zuba. Pomaže i u eliminaciji crva iz creva.

- *Crni orah.* Dobar protiv unutrašnjih parazita, infekcija, upale krajnika i za druge unutrašnje i spoljne primene.

- *Listovi kupusa.* Sadrži snažni antibiotik *rapin*. Stavite tople listove preko rane sa čirom da biste izvukli gnoj.

- *Smirna.* Ova lekovita biljka ima odlične antiseptičke odlike. Dobra je protiv dizenterije i za infekcije materice i vagine. Primenjuje se na desni kod zubobolja i parodentoze.

- *Medunika.* Ovaj biljni antiseptik se koristi protiv oboljenja materice.

- *Beli luk.* Moćna lekovita biljka koja sadrži *alicin*. Ulje od belog luka je dobro za infekcije uha. Zdrobljeni beli luk se koristi kod mnogih problema.

STARAČKE PEGE (lentigo)

SIMPTOMI – Staračke pege su ravne braon fleke koje se pojavljuju po koži. Najuočljivije su na gornjem delu šaka.

UZROCI – Staračke pege nisu isto što i obične pege. Pege nastaju zbog pigmenta melanina koji reaguje na sunčevu svetlost kod ljudi sa kožom svetlije boje. Dok staračke pege nastaju usled nagomilavanja ceroidnog pigmenta u koži starijih ljudi.

Ove staračke pege su spoljna manifestacija jake unutrašnje destrukcije od stane slobodnih radikala. Dolazi do preoksidacije masti u ćelijama, umesto u jetri. Slobodni radikali stvaraju otpadne produkte u svim telesnim ćelijama, uključujući mozak i jetru. Uzroci su loša ishrana, konzumiranje užegle masti, nedostatak fizičke aktivnosti, preterano izlaganje suncu, autointoksikacija i slabo funkcionisanje jetre.

Izlaganje sunčevim ultraljubičastim zracima takođe ima veze sa ovim problemom. Posledica toga je da jedna posebna vrsta ćelija – melanociti – stvaraju previše boje.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite visokokvalitetnu hranu (naročito zeleno lisnato povrće), pročistite krv, ishranjujte žlezde, redovno praznite creva. Vežbajte i um i telo. Održavajte imuni sistem jakim. Pijte dosta vode.

- Od ogromne pomoći je vitamin E, jer on može da uništi slobodne radikale. Uzimajte i namirnice bogate vitaminom A. Svaki dan uzimajte namirnice bogate vitaminom B kompleksa. Svakoga dana uzimajte ekstrakt semene grejpfruta.

- Jedite hranu sa kvalitetnim proteinima i nemojte jesti staro semenje i stare orašaste plodove. Ulje u njima je možda užeglo. Ne konzumirajte meso i mleko. Od masti konzumirajte samo nezasićene masne kiseline.

- Pijte dosta vode, koja treba da bude čista. Vežbajte duboko disanje. Naučite kako da se opustite.

- Ne konzumirajte belo brašno, beli šećer, alkohol, kofein, so, duvan, dim od cigara, hidrogenisana ulja, prženu hranu, hemikalije, lekove. Nemojte se prejedati.

- Srž vaše ishrane neka čine brokoli, kupus, voće, cela zrna žitarica, orašasti plodovi, ovas, semenje i soja. Važno je da se ishrana sastoji iz dosta vlakana.

- Upražnjavajte kratak post da biste pročistili jetru.

- Nemojte se previše izlagati suncu.

- Ne koristiite komercijalne kreme za kožu ili pročišćavanje. Koristitie maslinovo ulje i vlažnu oblogu, pa posle toga isperite sokom od limuna i vodom.

- Primenite ulje od limuna. Ono je vrsta izbeljivača, tako da pege mogu da izblede. Uzimajte gotu kolu (*Centella Asiatica*) za istu svrhu. Utrljajte gel od obične aloje, mlečni sok iz stabljike maslačka, sloj crvenog luka, svež sok od ananasa, sok od limuna i čaj od korena gaveza.

- Uzimajte čičak, šareni čkalj i crvenu detelinu, radi pročišćavanja krvotoka, kao i **Čaj za detoksikaciju** i tinkturu **Detoks**.

STARENJE

SIMPTOMI – Uobičajeni simptomi starenja, vidljivi golom oku.

UZROCI – Neki ljudi brže stare od drugih. Uzrok može biti nasledni faktor ili neka onesposobljavajuća bolest. Ipak, postoje i drugi razlozi.

PRIRODNO LEČENJE - vežbanje je važno. Bez njega dolazi do gubitka koštane i mišićne mase, odnosno, do neizbežne fizičke degeneracije. Šetajte napolju svakog dana. Najbolji je rad u bašti. Život vam od toga zavisi. Dišite duboko. Budite pozitivni i raspoloženi tokom šetnje. Držite glavu gore i uživajte.

Idite u krevet na vreme. Ako ne možete da zaspite tokom noći, izađite napolje i duboko udišite sveži noćni vazduh. Posle toga se vratite u krevet i zaspaćete.

Osoba koja je negativno nastrojena ili depresivna, brže stari. Oraspoložite se. Kako starite, možda bude bilo sve teže da se nosite sa stresom. Nađite nekog kome možete da pomažete, da za njega živite, da mu pišete. Najbolje je ako živite sa porodicom, decom i unucima.

Uz starenje može doći i do gubitka sluha. Probleme sa sluhom mogu da izazovu ishrana sa previše masti i nedostatak vitamina A (najbolje je vitamin A uzimati u obliku betakarotina: sok od šargarepe, zeleno i žuto povrće).

Stariji ljudi ne mogu da apsorbuju hranljive sastojke jednako dobro kao mlađi ljudi. To se odnosi na vitamine, minerale i aminokiseline. Enzimi i koenzimi se ne produkuju u obilnim količinama kao pre. Zato je zdrava ishrana potrebnija nego ranijih godina.

Jedite zdravu, hranljivim sastojcima bogatu hranu, ali se nemojte prejedati. Ne možete da radite naporno kao pre. Recimo, eksperimental-

nim pacovima je davana hrana sa mnogo manje kalorija, pa su poživeli 50% duže vremena.

Konzumiranje manjih obroka jeste jedna od glavnih tajni za dugovečnost. Smanjite kilažu i održavajte manju telesnu težinu. Višak kilograma utiče na mnogo brzo starenje.

Jedite velike količine svežeg voća i povrća. Jedite cela zrna žitarica, orašaste plodove i mahunarke. Važno je da hrana ima dosta vlakana. Ako niste gladni, nemojte jesti mnogo. Svakog dana pojedite jednu veću salatu. Što su listovi biljke zeleniji, to više antioksidanata sadrži. Brokoli su odlični za to.

Krtost i trošnost kostiju posledica su loše apsorpcije kalcijuma. Pobrinite se da dovoljno uzimate kalcijuma preko biljaka i izlažite se umereno suncu zbog produkcije vitamina D.

Možete svakog dana da pijtee svež sok od šargarepe. Ako je moguće, pijte samo izvorsku ili flaširanu vodu. Pijte što više vode, jer će vas ona zaštititi kasnijih oboljenja srca i krvnih sudova.

Što se više stari, veća je oksidacija ćelija. Zato uzimajte namirnice bogate vitaminima E, A i C koji su takođe antioksidanti. Svakog dana pijte po 2 antioksidantna biljna čaja (od matičnjaka, nane, majčine dušice, žalfije).

Namirnice bogate vitaminom B su potrebne za dobro funkcionisanje mozga, varenje, auditorne nerve i fizičku izdržljivost.

Vitamin C u vašoj ishrani smanjiće rizik od moždanog udara i pucanja krvnih sudova. Jača telo, pospešuje zalečenje rana i bori se protiv infekcija.

Pobrinite se da uzmete dovoljno kalijuma, magnezijuma, selena i cinka preko biljaka.

Možete koristiti tinkture **Imuno Tonik, Imuno Plus, Cirkulacija, Srce** koje su na bazi belog luka, ehinacee, ljute paprike i gloga što pomaže srcu i imunom sistemu.

Procesi starenja se ubrzavaju lošim načinom života, nezdravom hranom i pićima, i opasnim aktivnostima. Neki ljudi pre vremena ostare. prestanite da pušite, pijete alkohol, ne konzumirajte kofein i prerađenu hranu. Ako je moguće, ne uzimajte nikakve medicinske lekove, jer ćete biti zdraviji bez njih.

STENICE - krevetne

SIMPTOMI - Ujeda za kožu uveče, često dok ležite u krevetu. Vidi se ili više ujeda na jednom mestu ili se vide u obliku linija.

UZROCI - Krevetne stenice su veoma mali i pljosnati insekti koji puze po dušecima, posteljini, nameštaju i zidovima. Obično ujedaju tokom noći, i naročito su česta pojava u tropskim predelima.

PRIRODNO LEČENJE - *Za eliminisanje krevetnih stenica:* operite posteljinu i sipajte provrelu vodu na krevetnu konstrukciju, pospite sumpor na dušeke, prekrivače za nameštaj, i tepihe, i nemojte ih koristiti 3 sedmice. Posle toga operite ili istresite sumpor. Dobro ga očistite pre ponovne upotrebe.

- *za prevenciju pojave krevetnih stenica:* često posetljinu izlažite suncu.

STOMAK - uvećan

SIMPTOMI – Iako osoba jede više nego što treba, i dalje je gladna i želi još da jede,

UZROCI – Stomak menja svoju veličinu, u zavisnosti da li neka osoba jede stalno manje ili veće obroke. Većina ljudi jede mnogo više nego što treba.

PRIRODNO LEČENJE - *Prvi korak:* uzmite trodnevni post sa sokovima od voća i povrća.

Drugi korak: odlučite da više nećete jesti i piti (ne računajući vodu) ništa osim onog što je veoma hranljivo, poput voća, povrća, orašastih plodova, mahunarki, nekuvanog ulja od lanenog semena ili pšeničnih klica.

Ješćete u malim zalogajima i sve ćete dobro sažvakati. Nećete pričati tokom jela, jer ćete onda pojesti mnogo hrane. Nećete žuriti dok jedete.

Zato, nikakva brza, prerađena, masna i slatka hrana neće proći vašim usnama. Bez gaziranih piča, kafe, duvana i alkohola. Tako ćete očititi um i telo, i svideće vam se zdrava hrana jednostavnih ukusa.

Treći korak: odlučite i stalno ponavljajte u sebi da ćete jesti manje obroke i da ćete ustati sa stola čim završite sa jelom. Ovo je vežbanje vaše volje. Možete uspeti. I drugi su supeli u tome.

Držite se jednostavne suve ishrane kuvanih žitarica ili budite na tečnoj dijeti, sa pireom ili kašama sa namazima od orašastih plodova.

STOPALA - Bolovi

SIMPTOMI – Izmrcvarena, bolna stopala.

UZROCI – Neadekvatna ishrana i odmor, loša ili mala obuća, hodanje po tvrdoj podlozi, i celodnevno stajanje na nogama.

Čovek u proseku do svoje 35. godine pređe oko 72.000 km. Pri svakom koraku na stopalo se vrši sila koja je za jednu trećinu veća od težine celog tela. Stopalo sadrži 56 kostiju, 107 ligamenata, 31 tetivu i 18 mišića. Vašim stopalima je potrebna dobra ishrana, uz još neke druge korisne stvari.

PRIRODNO LEČENJE - Poboljšajte ishranu. Uzimajte dovoljno proteina, kalcijuma i vitamina B. Nemojte jesti brzu hranu. Ona nije vredna vremena potrebnog za žvakanje i gutanje. Ishrana treba da vam bude bogata celim plodovima, povrćem i vlaknima. Jedite cela zrna žitarica, mahunarke i orašaste plodove.

- nemojte konzumirati zasićene masti, prženu hranu, šećer, alkohol, meso, kofein, čokoladu, gazirana pića, so i hranu zbog koje se stvara oksalna kiselina.

- otarasite se viška kilograma, jer su oni teret stopalima.

Tokom dana

- uvek nosite plitku obuću, koja se može čvrsto zašnirati.

- tokom dana dižite ponekad nogu i dobro protresite stopalo. Isto uradite i sa drugom nogom. Potom ih opustite i pomerajte prste na nogama gore-dole.

- kada stojite na jednom mestu, stalno menjajte svoj stav. Probajte da se tada malo krećete. Ako je moguće, stojite na tepihu ili gumenom otiraču. Stavite ga na pod kod svog radnog mesta.

- sa sobom na posao ponesite kutiju sa ledom. Dok ručate, neka vam stopala budu u sudu sa hladnom vodom. Potom ih obrišite i obujte suve čarape.

Uveče

- podignite noge kada dođete kući. Posle toga ih potopite u sud sa toplom vodom i 1-2 kašičice magnezijum-sulfida. Isperite čistom, prohladnom vodom.

- primenite 15-minutnu kupku stopala sa oko 3,5 litara tople vode i 2 pune šake korena od gaveza.

- sednite na rub kade i naizmenično puštajte vruću i hladnu vodu na stopala (do prijatnosti). Završite sa hladnom vodom. (Ako imate dijabetes, nemojte preterivati sa temperaturom hladne/vruće vode.)

- stavite malo kockica leda u vlažnu oblogu i time trljajte stopala i članke nekoliko minuta.

- izujte obuću, sednite na stolicu i istegnite noge i prste. Vrtite stopala 10 puta u krug. Pomerajte prste gore-dole.

- nekoliko minuta stopalom nežno valjajte lopticu za golf, za tenis ili oklagiju.

- bacite nekoliko olovki na pod i podignite ih prstima.

- za jaku masažu stopala, bacite punu šaku pasulja po podu i šetajte po pasulju u sobi.

- uveče sednite i obujte mekane papuče.

STOPALA - gorenje

SIMPTOMI – Kada se čini da nam tokom noći stopalo gori.

UZROCI – Postoji poseban faktor koji utiče na ovo. U pitanju je nedostatak niacina (vitamin B_3). Ipak, postoji još nekoliko dole opisanih uzroka.

PRIRODNO LEČENJE - Dodajte namirnice bogate niacinom ili niacinamidom u svoju ishranu. Jedno od njih će neutralisati osećaj gorenja stopala. S tim da će vam od niacina pocrveneti lice i biće vruće nekoliko minuta, što nije slučaj sa niacinamidom.

- u drugi uzrok spada obuća koja ne dopušta protok vazduha i pamučne ili vunene čarape koje ne dopuštaju preznojavanje. Zato nosite kožnu obuću, a ne sintetičku. Ako je moguće, čarape menjajte tokom dana.

- može doći i do alergijskih reakcija zbog boje novih čarapa, hemikalija u štavljenoj koži ili sintetičkih jedinjenja u sportskoj obući. Da li ste nekada primetili da sintetička obuća ima miris poput automobilskih guma?

- još jedan moguć uzrok gorenja i peckanja stopala jeste zapaljenje nerava, koje se ublažava ili neutrališe namirnicama bogatim vitaminima B kompleksa, konkretno B_1, B_2, pantotenskom kiselinom (vitamin B_5) za gorenje stopala, B_6 i B_{12}, radi neutralisanja osećaja bockanja. Pijte inaktivisani pivski kvasac, umešan u vodu ili sok.

- prohladne ili hladne kupke stopala će osvežiti i ojačati stopala.

Ako stopalo „gori" na samo jednom mestu (naročito kada gori između prstiju), možda se razvija plik ili atletsko stopalo.

Ako simptomi ne reaguju na gore navedene prirodne lekove, možda je u pitanju početak dijabetesa.

STOPALA - hladna

SIMPTOMI – Stopala su hladna tokom većeg dela dana.

UZROCI – Uzrok može biti neki veći problem, poput dijabetesa, hipotiroidizma, Rejnoove bolesti, Birgerove bolesti, i dr.

PRIRODNO LEČENJE - Držite stopala u hladnoj vodi 1 minut, potom ih obrišite i onda skačite, trčite ili šetajte 1-2 minuta. Radite tako 3-4 puta dnevno.

- ako imate travnjak ispred kuće, ujutru kada ustanete hodajte bosi nekoliko minuta po prohladnoj, vlažnoj travi. Zatim brzo obrišite stopala, obujte nove čarape, obuću i budite fizički aktivni dok vam se stopala ne ugreju.

STOPALA - neprijatni miris

SIMPTOMI – Stopala koja ne mirišu baš prijatno.

UZROCI – Bakterije na stopalima, jeftina i nekvalitetna obuća ili konzumiranje mesa.

PRIRODNO LEČENJE - Često perite stopala. Održavajte ih čistim. Nežno ih iščistite nekom mekom četkicom, uključujući i predeo između prstiju. Dobro ih obrišite nakon toga.

- stavite puder za bebe u obuću, da bi ostala suva.

- menjajte često čarape, i po nekoliko puta dnevno ako je neophodno. Ovo je jedna od najboljih stvari koju bi trebalo da uradite. Ne biste voleli da idete unaokolo u vlažnim čarapama.

- nekima pomaže kada nose dva para čarapa. Tako se povećava izlučivanje znoja.

- potopite stopala (15 minuta, 2 puta sedmično) u litar vode sa pola šolje sirćeta.

- stavljajte ih naizmenično u toplu i hladnu vodu. Ali, nemojte ovo raditi ako ste dijabetičar ili imate lošu cirkulaciju.

- pospite u obuću malo suvih, isitnjenih listova žalfije, radi mirisa.

- kupite kožnu obuću, jer ona dopušta protok vazduha. Tako se smanjuje znojenje. Nemojte nositi obuću od gume ili sintetike. Zbog njih će vam stopala uveče mirisati kao automobilska guma, iako taj miris ne potiče od samih stopala. Čak i ona skupa obuća od gume „koju nose sportisti" može imati isti efekat.

- ne koristite dezodoranse, jer oni sadrže aluminijum (uzrok Alchajmerove bolesti). Miris dezodoranasa ulazi u pluća.

- nemojte jesti začinjenu, jaku hranu, jer će se miris kasnije preneti na stopala.

- izbegavajte stres, jer on pojačava znojenje, koje pospešuje aktivnost bakterija.

STOPALA - oticanje

SIMPTOMI – Čini se da je stopalo oteknuto i bolno.

UZROCI – Naša stopala svakog dana nose teret. Ponekad im je potrebno malo posebne pažnje, uz odmor i poboljšanje celokupne ishrane.

PRIRODNO LEČENJE

- poboljšajte ishranu. Nemojte jesti nezdravu hranu, već onu sa dosta hranljivih sastojaka.

- držite stopala 5 minuta u prijatno toploj slanoj vodi, a onda 2 minuta u prohladnoj vodi. Ponovite postupak i isperite stopala hladnom vodom. Obrišite stopala i obujte nove čarape.

- povremeno sedite sa podignutim nogama.

- dok sedite, ponekad golim stopalima valjajte lopticu za golf ili oklagiju. Samo uz pomoć stopala i prstiju zgužvajte jedan peškir na podu ili pokušajte da podignite klikere ili olovke.

- biljni čaj za ublažavanje otoka stopala: pomešaju se jednake količine kore od belog hrasta, pelena i rastavića. Jednu kašičicu krčkajte u pola šolje ključale vode. Uzimajte u dozama kašičice.

STOPALA - različiti problemi

SIMPTOMI – Stopalo koje boli sve vreme, sa prstima koji se uvijaju.

PRIRODNO LEČENJE - Izvor većine problema sa stopalom su mala obuća, uska obuća i obuća sa visokom štiklom. Kada birate obuću, birajte je po tome da li možete hodati u njoj, a ne da li lepo izgledaju.

Hidroterapijske metode.

Utrnulost stopala: primenjuje se vruća leđna obloga, uz kvašenje udova vrućom ili vrućom i hladnom vodom. Ponavlja se 3 puta dnevno.

Preznojavanje stopala: primenjuju se naizmenične kupke stopala, sa vrelom i vrlo hladnom vodom. Tokom noći se stavlja zagrevana obloga za grudi. Ujutru kada se ustane, primenjuju se hladna trljanja.

Pronacija (kretanje stopala pri oslanjanju na tlo) i slabost stopala: primenite naizmeničnu kupku na stopala i deo nogu. Počnite sa temperaturom vode od 43 stepena, a nakon 4 minuta pustite hladnu vodu tokom 1 minuta. Ponavljajte tako 4-6 puta, i završite sa vrućom vodom. Tokom tretmana temperaturu vruće vode treba

postepeno povećavati, od 46-49 stepeni. Dok temperaturu hladne vode treba postepeno snižavati dok ne postane ledena. Tretman primenjujte 2 puta dnevno.

Infekcije stopala: isti tretman kao ovaj opisan iznad.

STRES I ANKSIOZNOST (nervoza)

SIMPTOMI – Depresija, zabrinutost, osetljivost, hroničan zamor, slaba tolerancija na stres, nervna iscrpljenost, nevoljnost, nesanica, panični napadi, nemogućnost opuštanja, ili oboljenja uzrokovana problemima sa imunitetom.

Zatim, stegnuće stomačnih mišića koje uzrokuje mučninu ili probleme sa varenjem, povećan krvni pritisak, znojenje dlanova, tikovi, škrgutanje zubima, drhtanje iako nije hladno, napetost u mišićima, naročito u ramenim, onda, slaba koncentracija, nemogućnost pamćenja informacija, negativne misli, gubitak smisla za humor, obolela osoba traži da joj se ugađa, kritički stav prema drugima, ili povučenost.

UZROCI – Evo nekoliko od brojnih mogućih uzroka: rokovi na poslu, pritisci, problemi kod kuće i na poslu, metež, buka, bolovi, saobraćajna gužva, previše visoke ili previše niske temperature, iznurenost radom, nedostatak sna, alkohol, duvan, previše briga...

Istraživanja pokazuju da je stres veoma značajan faktor kod 80% najčešćih oboljenja, poput raka, bola u leđima, endokrinih, kardiovaskularnih, kožnih i zaraznih bolesti.

Adrenalne žlezde naročito stradaju usled stresa. Posledica toga je slabiji imunitet na rak i infekcije, kao i poremećaji funkcija celokupnog endokrinog sistema.

Svi ljudi ponekad doživljavaju stres. Međutim, problem je ako se isti javlja veoma često; stres koji je dugotrajan iscrpljuje organizam.

Neki ljudi bolje podnose stres od drugih. Pojedini obožavaju da rade u hitnoj službi i jedva čekaju da se pojavi neki slučaj za hitnu bolničku intervenciju. Za razliku od takvih, postoje i oni koji ne mogu to da izdrže i koji se oporavljaju tokom cele godine.

PRIRODNO LEČENJE - Pronađite uzročnike problema i rešite ih. Problemi su poput zidova: možete pokušati da prođete kroz njih, da ih obiđete ili preskočite. Kroz problem ste prošli ako ga eliminišete. Možete ga savladati i ako ste pronašli način da ga zaobiđete i onda uradite ono što treba. A zaobišli ste ga ako ste naučili da živite sa njim, a pritom da ga ne rešite. Jednostavno prestanete da mislite o njemu i da brinete, a okrenete se drugim stvarima.

- mislite pozitivno u svakoj situaciji. Probajte da vidite dobre strane u stvarima oko vas i naučite da ih iskoristite na najbolji način. Gledajte na njih kao na zanimljiv izazov rešavanja problema. Imajte poverenja u Boga da će vam pomoći u rešavanju svake krize i izdržite do kraja.

- ne mislite o problemima, mislite o nečemu drugom. Tako će se vaš mozak odmoriti, a vaše emocije umiriti. Rešenja za probleme će vremenom doći.

- posavetujte se sa prijateljem. Ako imate problema sa mužem, porazgovarajte sa nekom ženom, ne muškarcem. Za muškarca važi obrnuto.

- glavne brige u životu jedne osobe jesu zaposlenje, suprug/a, novac, deca, rokovi na poslu i krivica za nešto.

- ponekad je neophodno da privremeno pobegnete od problematične situacije, da odete i da se smirite. Nađite vremena za molitvu i odmorite svoj um.

- izbegavajte situacije koje izazivaju napetost.

- naučite da se smejete pred nekim problemom, a zbog drugih da plačete. Obe stvari će vas osloboditi napetosti.

- istezanje mišića poboljšava cirkulaciju, koja je usporena određenom situacijom u kojoj ste se našli. Misli će vam biti bistrije. Masirajte napete mišiće. Opustite vilicu i pomerajte je levo-desno. Time se opušta vilični mišić.

- uđite u toplu opuštajuću kupku, da biste ponovo mogli konstruktivno da razmišljate.

- izađite napolje i prošetajte na svežem vazduhu. Držite glavu gore, dišite duboko i opustite se.

- gdegod da se nalazite, duboko disanje osvežava um i pomaže vam da prebrodite krizu.

- više se odmarajte. Time će ojačati um i nerve kako biste se lakše nosili sa problemima.

- pomirite se sa onima kome ste nešto nažao učinili.

- neophodna je promena u ishrani, kako bi se obnovio imuni sistem. Jedite sveže voće i povrće, naročito sirovo. Ishrana sa 60-70% sirovog voća i povrća će vam zaista pomoći, kao i sirovo semenje ili orašasti plodovi. Obavezno unosite dovoljno vitamina C preko biljaka. Kalcijum i

magnezijum pomažu mišićima da se opuste, dok vitamini B grupe ishranjuju nerve.

- nemojte jesti mnogo ugljenih hidrata (produkti od belog brašna i šećera) i zasićene masti, jer oni ubrzavaju procese sagorevanja. Umesto njih, konzumirajte proteine i kvalitetna ulja (kao što je laneno), koji sporije sagorevaju. Nemojte konzumirati ni kafu, čokoladu, jake začine, MSG (mononatrijum-glutamat), veštačke zaslađivače, duvan i alkohol.

LEKOVITO BILJE - Sledeće bilje je korisno: ginko, ehinacea, anđelika, borovnica, šareni čkalj, mačja metvica, kamilica, hmelj i odoljen. Uzimajte ih zasebno ili pomešajte 2-3 vrste, pa od njih napravite čaj da pijete.

- tinktura **Nervi 1** je naročito dobra.

- povremeno, ali ne prečesto, popijte čaj od odoljena. Ovaj jak prirodan lek će ublažiti nervne napade. U bilo koji čaj možete dodati i istucani karanfilić ili veoma malu količinu ulja od kima, da biste se oslobodili nervoze.

- protiv napetosti i anksioznosti, pomešajte jednake količine korena odoljena, ranilista, hmelja, kapice, Hristovog venca i korena đumbira.

- protiv umora i nervoze pijte čak od kamilice tokom dana i pred spavanje. Ovaj blagi čaj može čak piti i odojčad.

- čaj od cvetova lipe umiruje nerve i olakšava san. Sibirski ginseng čini da se lakše izborite sa stresom, pošto jača adrenalne žlezde.

SUVA DUPLJA

SIMPTOMI – Jak pulsirajući bol koji se često prenese do uveta 2-4 dana nakon što je zub izvađen. Oseća se loš ukus u ustima i loš zadah. Nakon što je zub izvađen, prazno mesto (zubna duplja) neće da zaraste.

UZROCI – Kada se zub izvadi, zubna duplja se ispuni krvlju i ugrušcima. Vremenom se ovaj ugrušak dopunjuje mesom. Ali, ako se ugrušak ispere preranim ispiranjem, ili ako se ugrušak inficira, može doći do zapaljenja koščatog dela duplje.

Ovo se zove „suva duplja" i dešava se samo jednom u 25 izvađenih zuba. Najčešće se dešava kada se vadi donji kutnjak, kod osoba koje puše ili koje uzimaju oralna kontraceptivna sredstva.

PRIRODNO LEČENJE – Vratite se svom zubar.

Uzimajte biljne analgetike i primenite hidroterapijske metode za smanjivanje bola (videti poglavlje „Zubobolja").

Uzimajte namirnice bogate vitaminom C i biljne antibiotike (beli luk, ehinacea), najjače du preko tinktura **Imuno Tonik** i **Imuno Plus Ehinacea**.

Za više informacija videti poglavlja „Gingivitis" i „Zubni kamenac".

Zubar će ispratu duplju toplom slanom vodom ili razblaženim antiseptičkim rastvorom. Posle će duplju napuniti antiseptičnom smesom. To se ponavlja svaka 2-3 dana, sve dok se duplja ne zaleči. Možda će vam sugerisati da kod kuće usta ispirate toplom slanom vodom, kako bi se ublažilo zapaljenje. Proces izlečenja bi trebalo da počne u roku od nekoliko dana i da se završi za oko mesec dana.

SUVA KOŽA, NAGRIZANJE KOŽE

SIMPTOMI – Koža je previše suva i postoji tendencija ka nagrizanju kože (češće je tokom zime).

UZROCI – Gubitak vode i loja (masnoće) u koži. Može se učiniti da ne predstavlja veliki problem, ali može ukazivati na nešto mnogo ozbiljnije: nedostatak esencijalnih masnih kiselina, što posle može dovesti do kardiovaskularnih oboljenja (šok, srčani napad i drugo). Suva koža može biti i znak slabe funkcije tiroidne žlezde.

Ako uzimate dodatke (tablete) vitamina A, suva koža može biti prvi znak predoziranja istim. Opasno je uzimati mnogo vitamina A!

PRIRODNO LEČENJE - Jedite hranu bogatu povrćem, voćem, žitaricama, semenjem, orašastim plodovima i mahunarkama. Hrana sa dosta sumpora (beli luk, crni luk, špargla) pomaže u održavanju kože glatkom i mladolikom.

- nemojte konzumirati masti životinjskog porekla, hidrogenisana ulja i prženu hranu, kao ni zagrevana ulja.

- ne konzumirajte šećer, čokoladu, alkohol, brzu hranu i kofein.

- rešenje ovog problema nisu kreme za kožu (koje sadrže vazelin i aluminijum), već konzumiranje veće količine nezasićenih masnih kiselina. Njih sadrže nekuvana biljna ulja, poput ulja od pšeničnih klica, lanenog semena, susama, kukuruza ili soje. Ulje treba da bude sasvim sveže. Nikad ne koristite užegla ulja, jer uništavaju vitamin E iz jela. Uzimajte dodatke namirnice bogate vitaminom E.

- možete da uzimate namirnice bogate vitaminom A. Dobar je i sok od šargarepe.

- uzimajte namirnice bogate vitaminima B kompleksa, vitamina C i cinka.

- izbacite iz ishrane sve vrste masti i druge zasićene masne kiseline. Umesto njega stavljajte 1 kašičicu nekog dobrog ulja (najbolja su ulja od lanenog semena i ulje od pšeničnih klica) na hranu nakon što je spremite.

Hidroterapija - pomaže prskanje vodom. Prskajte lice laganim mlazom vode najmanje 3 puta dnevno. Radi boljeg efekta, u vodu dodajte običnu aloju ili neko esencijalno ulje. Ako dodate to ulje, nemojte se prskati po očima.

- tuširajte se svakoga dana mlakom vodom, pritom što ređe upotrebljavajte sapun. Nemojte koristiti vruću vodu.

- pospite 2 šolje sitno izblendane ovsene kaše u kadu sa toplom vodom. Stavite malo ovsene kaše na oblogu, i nanesite je. Ona veoma umirujuće deluje na kožu.

- u slučaju svrabeža, dodajte sirće u kupku i uzimajte 2 kašičice biljnog ulja dnevno. U korisno lekovito bilje spadaju: hajdučka trava, ljubičica i mažuran. Radi osveženja kože, masirajte je suvom četkom.

- dodajte 2-3 kapi esencijalnog ulja od lavande u toplu vodu i primenite toplu oblogu na lice. To će osvežiti kožu i stimulisati lojne žlezde. Koristite samo peškir za pranje sa kojeg su detaljno isprani ostaci sapuna i deterdženta. Nagnite se nad lavaboom, potopite peškir u vodu, stavite ga na lice i vrat i držite tako nekoliko sekundi. Uradite to 10 puta.

- određeno lekovito bilje sadrži sluz i godi suvoj koži. Pomešajte jednake količine korena belog sleza, semena komorača, osušene bokvice i listova ljubičice. Krčkajte, iscedite i pijte po malo litar čaja dnevno.

- odlična maska za lice se pravi od spljeskanog zrelog avokada ili avokada i zrele banane. To će pružiti dosta vlage previše suvoj koži, nakon njenog pročišćavanja. Nanesite je na lice i vrat (ne preko očiju). Neka stoji 10-15 minuta, i potom isperite.

Druge metode - Pijte dovoljno vode. Ako je potrebno, istrljajte se sa malo ulja po telu nakon kupanja. Izbegavajte komercijalne losione i zasićene masti, jer sve njih telo upija. Nemojte se previše izlagati suncu.

- prestanite sa konzumiranjem kafe i alkohola, jer su to diuretici, što znači da izvlače vodu iz tela. Pušenje ili udisanje duvanskog dima suši i nabora kožu.

- u slučaju nagrižene kože, nosite pamučnu odeću. Dobra je i vuna koja ne grebe, kao australijska vuna. Perite unutrašnji deo nove odeće pre nego što je obučete. Ne nosite grubu odeću odmah do kože, i ništa od sintetičkog materijala.

- koristite sapun koji sadrži kako puter, kokosovo ulje ili neko drugo biljno ulje. Oni ne pročišćavaju, ali deluju umirujuće na kožu.

- neka u kući bude malo prohladnije, pa neće biti toliko suvo. Stavite lonac sa vodom na šporet ili koristitie isparivač, da bi bilo vlažnosti u kući.

SUVA KOSA

SIMPTOMI – Kosa koja je toliko suva da vam smeta. Nema sjaja, krta je i krajevi kose mogu biti razdvojeni.

UZROCI – Suvoj bašti je potrebna voda. Suvoj kosi ne treba voda, ali joj trebaju prirodna ulja. Uzrok problema mogu biti prejaki šamponi, koji otklanjaju sva ulja sa kože glave, ili loša ishrana.

PRIRODNO LEČENJE - U svoju ishranu ubacite dovoljno nezasićenih masnih kiselina (nezagrevana biljna ulja, poput ulja od pšeničnih klica, lanenog semena, susama, kukuruza ili soje). Videti sugestije u odeljku „Suva koža".

- ne koristite toplotu za uređivanje kose. I gvozdeni i električni vikleri stvaraju previše jaku toplotu. Umesto toga, žene bi trebalo da koriste nezagrejane plastične, cilindrične viklere.

- kod suve kose krajevi su često istrzani. Secite ih otprilike svake 6. sedmice.

- nemojte kosu izlagati vetru, jer se i time kosa lomi. Žene ne bi trebalo da plivaju gologlave. Koristite kapu za plivanje, jer ćete tako zaštiti kosu. U svrhu dodatne zaštite, nanesite malo maslinovog ulja pre stavljanja kape.

- koristite samo blage šampone. Najbolji šampon je ceđ (pravi se od drvenog pepela).

- nemojte kosu prati svako veče sa sintetičkim šamponima, a kad je perete, činite to sa toplom vodom, ne vrelom. Kosu uvek ispirajte prohladnom vodom. Time se pojačava cirkulacija.

- stavite na kosu susamovo ulje i masirajte, ili primenite ulje od lanenog semena.

- nanesite avokado na kosu i masirajte. On daje i proteine i ulja na koren dlake. U jednom sudu pomešajte jedan oljušteni avokado i po jednu kašičicu ulja od jojobe i ulja od pšeničnih klica. Nakon pranja kose, ispiranja i sušenja, primenite ovu mešavinu na kosu i masirajte je. Zatim prekrijte kosu plastičnom kesom i ostavite tako 15-

30 minuta. Potom dobro isperite. Ponavljajte ovo jedanput sedmično.

SUVA USTA (kserostomija)

SIMPTOMI – usta su sve vreme suva.

UZROCI – Oko 25% starijih ljudi na Zapadu ima sindrom suvih usta. On je uobičajena pojava za javne govornike.

PRIRODNO LEČENJE - Suva usta su neželjeni efekat od preko 400 vrste lekova, uključujući i mnoge koji se pripisuju zbog visokog pritiska i depresije.

Dijabetičari i hipoglikemičari često imaju suva usta, usled neravnoteže u nivou šećera. Oni bi trebalo da piju što više vode.

Dišite na nos (mada, disanje na usta omogućava unos veće količine vazduha, tako da je možda bolje ne prestati sa tom praksom).

Često pijte vodu u manjim gutljajima. To je dobro po vas. Ili, pijte čašu vode na oko svakih sat vremena, između obroka. Poznata je činjenica da onima koji piju kafu, gazirana pića i alkohol nedostaje tečnosti u telu. Zato, pijte samo vodu i sokove od voća.

Dodajte kap tinkture od ehinacee (**Imuno Plus**) u sok ili žvaćite svež koren te biljke.

Pre spavanja isperite usta sredstvom za ispiranje usta od ljutića. To će održati vaša usta vlažnim i umiriće upalu desni.

Jabornadi (razne vrste *Pilocarpusa)* je brazilska biljka koja do deset puta povećava količinu izlučene pljuvačke. Njen aktivni sastojak je pilokarpin.

Gel od aloje ublažava osetljive, peckajuće, upaljene desni. Nemojte jesti sat vremena nakon primene gela.

Ljuta paprika stimuliše lučenje pljuvačke.

Vitamin C pomaže obnavljaju oštećenih ćelija usta, koja su previše suva. Uzimajte i namirnice bogate vitaminima B grupe.

Možda patite od Šegrenovog sindroma. On uzrokuje suvoću očiju, suva usta i bol u zglobovima.

SUVE USNE (heilitis)

SIMPTOMI – Crvenilo i osetljivost na jednoj ili obe usne, uz upalu, peckanje i ljuspanje. Ponekad ima pukotina na usnama i uglovima usta.

UZROCI – Uzrok može biti nedostatak hranljivih sastojaka ili alergijska reakcija od paste za zube ili sredstva za ispiranje usta. Problem može nastati usled seboreje ili psorijaze. Kod starijih ljudi možda je u pitanju loše nameštena proteza, a kod male dece, preterano lizanje usana ili balavljenje (moguće zbog disanja na usta ili povreda od zubnih proteza). Problem se pogoršava preteranim izlaganjem suncu ili vetru.

PRIRODNO LEČENJE - Pažljivo pročitajte prethodni pasus i napravite promene u skladu sa uputstvima.

Jedite voće, povrće, žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke. Pravilno se odmarajte i budite fizički aktivni.

Mast za usne – Evo formule za mast za usne koju možete napraviti sami kod kuće. Ovako ćete biti sigurni da u masti nema štetnih aditiva: Zagrejte jednu šolju bademovog ulja i mešajte sve vreme. Dodajte po jednu kašičicu pčelinjeg voska, ekstrakta vanile, meda, ulja vitamina E i gela od aloje. Dok je još vruće, mešajte i sipajte u širok sud. Dobro ga zatvorite. Ova mast za usne, koja brzo otvrdne nakon ovoga, odlično ishranjuje usne.

SUVI SUZNI KANALI (suve oči)

SIMPTOMI – Oči su sve vreme suve, zbog nedovoljnog izlučivanja suza.

UZROCI – Postoji jedan mali suzni kanal (suzna žlezda) koja održava oči vlažnim; međutim, u ovom slučaju on ne funkcioniše kako treba. Kod težih slučajeva može doći do ulcerativnog keratitisa. Češća je pojava kod žena nego kod muškaraca, i to uglavnom starije od 35 godina.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte namirnice bogate vitaminom A. Jedite što više žutog i zelenog povrća i pijte sok od šargarepe.

- u ishranu ubacite dovoljnu količinu esencijalnih masnih kiselina, uključujući omega-3 kiseline (ulje od lanenog semena je odličan izvor istog), uz više kalcijuma.
- nemojte jesti brzu hranu, šećer, zasićenu mast i prerađenu hranu.
- pijte više vode.
- svakog dana kvasite oko sokom od aloje.
- uzimajte dodatke vitamina B kompleksa, sa više vitamina B_2 i cinka.
- videti odeljak „Šegrenova bolest"; možda je ona u pitanju.

SUNČANICA (toplotni udar)

SIMPTOMI – Telesna temperatura je veoma visoka (40,5 stepeni ili više), manje znojenja, jaka glavobolja, uz peckanje, utrnulost, zbunje-

nost i bunilo, ubrzavaju se puls i disanje, krvni pritisak raste.

Upozorenje – toplotni udar predstavlja hitan slučaj. Ako se ne tretira kako treba, može doći do grčeva, trajnog oštećenja mozga i čak smrti.

PRIRODNO LEČENJE - mora se odmah početi sa metodama rashlađivanja, ne sme se čekati! Ako je bolnica blizu, zavijte ga u ledeni čaršav i odmah odvezite u bolnicu. Tokom vožnje primenite na osobi još ledene vode. Najmanje na svakih 10-15 minuta mu merite telesnu temperaturu. Prestanite sa primenom hladne vode ako temperatura spadne ispod 38 stepeni.

Ako niste blizu bolnice, stavite ga u ledenu kupku i koristite ventilator da ga dodatno rashladite. Ako ne možete primeniti ledenu kupku, iskoristite hladan potok ili jezero, dok ne bude mogla da se pruži medicinska pomoć. Dok se nalazi u hladnoj kupci, trljajte mu ruke, noge, šake i stopala, kako bi poboljšali cirkulaciju.

Dakle, potrebno je pojačati eliminaciju toplote iz tela. Može se sa visine nanositi voda (16 stepeni ili manje) na njega, dok ga pritom dva čoveka energično trljaju. Naročitu pažnju posvetite kičmi, zatim primenite ledene obloge za glavu i vrat. Nastavite sa tim dok temperatura ne spadne ispod 38 stepeni. Kada je moguće, primenjuje se hladni klistir i konzumiranje hladne vode. Kesa sa ledom se stavlja na glavu i vrat tokom polivanja hladnom vodom. Čim se temperatura približi normali, primenite metodu preznojavanja sa vlažnim čaršavom.

Nakon ovog tretmana treba postepeno primeniti hladnu vodu svakog dana (okrepljujuće trljanje) da bi se telo polako ojačalo. Glavu treba dobro rashladiti pre svakog tretmana.

Videti *Iscrpljenost usled vrućine*.

TALASEMIJA

SIMPTOMI – Kod većine ljudi simptomi nisu jako izraženi; ali, ako je bolest nasleđena od oba roditelja, onda su simptomi ozbiljniji i mogu se pojaviti između 4. i 6. meseca životne starosti. Simptomi mogu biti: bleda koža, kratkoća daha posle manjeg napora, oticanje stomaka usled uvećane slezine ili jetre. Obolela deca sporo rastu, kasnije polno sazrevaju, i kosti lobanje i lica mogu zadebljati.

UZROCI – Ovo je nasledni genetički poremećaj koji sprečava normalno funkcionisanje hemoglobina. Telo to pokušava da nadoknadi stvaranjem novih crvenih krvnih zrnaca, što uzrokuje debljanje kostiju (mogu biti u pitanju kosti lobanje i lica). Postoji mogućnost da se slezina i jetra uvećaju. Talasemija najčešće snalazi ljude sa Mediterana, Bliskog istoka, Jugoistočne Azije i Afrike. Oni sa blagim oblikom ove bolesti mogu voditi sasvim normalan život.

PRIRODNO LEČENJE - Analize krvi potvrđuju da li je ovaj problem prisutan ili ne. Oboleli treba da se hrani zdravo i da uzima namirnice bogate folnom kiselinom (vitamin B_9).

TELESNI MIRIS - neprijatan (bromhidroza)

SIMPTOMI – Izlučivanje znoja neprijatnog mirisa.

UZROCI – Apokrine znojne žlezde izlučuju tečnost koja nema miris tokom nekoliko sati, sve dok im bakterijsko dejstvo ne da taj miris. Ove žlezde počinju da rade od puberteta i aktivnije su kod muškaraca nego kod žena. Većina njih se nalaze ispod ruku.

PRIRODNO LEČENJE - Znoj se nagomilava kada se telo ne pere često sapunom i vudom. Češće perite telo, naročito aksijalne delove (ispod ruku i prepone), i svakodnevno menjajte donji veš. Pobrinite se da vam odeća bude čista i od prirodnog materijala. Pamuk i vuna omogućavanju apsorbovanom znoju da ispari sa tela.

- neprijatni miris nogu može biti uzrokovan nemenjanjem čarapa dovoljno često ili zbog gumene ili plastične obuće. Tada će vaše stopala mirisati poput starih guma. Problem je možda u vašoj obući, a ne stopalima. Mnogo ljudi nosi upravo takvu obuću, jer je jeftinija od kožne.

- telesni mirisi mogu biti uzrokovani i nagomilavanjem toksina u telu koje pokušava da ih izbaci. Da li se prejedate ili jedete nezdravu hranu? Da li ostajete do kasno uveče, pušite cigare ili pijete alkohol? Preko noći primenite metodu sa vlažnim čaršavom. To će pomoći da toksini izađu iz čoveka koji jede mnogo mesa. Do jutra čaršav će postati napunjen izbačenim toksinima. Postite jednom sedmično na sokovima, sokovima od povrća ili vodi. Kupke sa magnezijumsulfatom pomažu da se toksini izbace iz tela. Svakodnevno je primenjujte tokom jedne sedmice, a zatim, smanjite na jednom sedmično.

- telesne mirise može uzrokovati i nekonzumiranje dovoljno nezasićenih masnih kiselina (kvalitetnih biljnih ulja) i cinka.

- pijte dosta vode. Uzimajte zeleno povrće jer je bogato hlorofilom. Njega upijaju creva i dovodi se u krvotok, te otklanja mirise iz tela.

- ugledajte se na lovce, koji koriste sapun od borovine, da im životinje ne bi osetile miris. Dobar je i nekada čuven glicerinski sapun.

- još jedan uzrok telesnih mirisa jeste preterana seksualna aktivnost.

- generacijama se po psima posipao sok od paradajza, zbog njihovog mirisa. Pojedini ljudi su otkrili da se taj sok može sipati u kadu sa vodom, sedne se u nju, istušira i izađe – a i mirišu dobro!

- i korijander i sladić sadrže 20 hemikalija sa antibakterijskim dejstvom. Đumbir sadrži 17, dok sladić 33% bakterijskih jedinjenja na bazi suve mase. Isitnite jednu od pomenutih biljaka ili sve, pa ih natrljajte na predeo ispod ruku.

- istrljajte sodu-bikarbonu ispod ruku. Ona momentalno neutrališe kiselastu tečnost koja je potrebna bakterijama.

- ljutić može da uništi bakterije u crevima, čime će se smanjiti telesni mirisi.

- telesni mirisi mogu biti uzrokovani oboljenjem jetre, dijabetesom, hroničnim zatvorom i određenim vrstama parazita. Miris tela je neprijatniji kod ljudi koji jedu meso nego kod onih koji su na biljnoj hrani.

TENDINITIS I TENDOSINOVITIS

SIMPTOMI – Bol u tetivi, koji za razliku od običnog bola u mišiću, može trajati duže vreme.

UZROCI – Tetiva izvršava ponavljajuće pokrete uprkos početnim znacima premora. To se najčešće odnosi na ramena, kukove ili Ahilove tetive u člankovima.

Tendinitis je upala tetive, fibrozne žile koja spaja mišiće sa kostima. *Tendosinovitis* je upala tkivnog omotača oko tetive. Ova dva oboljenja obično se javljaju zajedno, te se i leče zajedno.

Najčešće su zahvaćene tetive ramena, lakta, ručnog zgloba, prstiju ruku, butina, kolena ili zadnjeg dela pete.

PRIRODNO LEČENJE - Kada dođe do ovog problema, treba da prestanete sa fizičkom aktivnošću na određeno vreme, čak i da se time bavite ili trenirate neki sport (plivanje na duže staze, bejzbol, itd).

- nemojte ni predugo ili previše odmarati, jer će mišići atrofirati. Dok se odmarate, nije vam potrebno apsolutno mirovanje.

- primenite toplu kupku ili kupku sa cirkulišućom vodom. Zagrevanje tetiva pre naporne aktivnosti umanjuje bolove.

- primenite zagrevanu oblogu. Stavite topao vlažan peškir na oboleli deo tela (koleno, itd). Preko stavite plastični materijal, električno jastuče i na kraju labav, elastični zavoj. Držite tako 2-6 sati, s tim da pritisak jastučeta bude blag. Za to vreme, probajte da povređeni deo tela bude iznad nivoa srca.

- alternativna metoda je da se povređeni deo stavi u zavoj, ali da ne bude previše čvrst i da se ne drži predugo, pošto mora da se održava pravilna cirkulacija.

- izdignite povređeni deo tela da biste ublažili otok.

PREVENCIJA - Pažljivo se zagrejte pre fizičke aktivnosti. To je važno. Gore pomenuta kupka u kadi može da se primeni pre vežbi zagrevanja.

- pre napornijeg vežbanja pažljivo istegnite mišiće, da bi bili savitljivi. Time se sprečava i skraćenje mišića koje ide uz fizičku aktivnost.

- nakon vežbanja možete staviti led na oboleli deo, da biste ublažili otok i bol. Ipak, ljudi koji boluju od dijabetesa, srčanih problema ili problema sa krvnim sudovima treba da budu oprezni u vezi sa primenom leda, jer on može da suzi krvne sudove i da otpusti krvne ugruške.

- ako je moguće, određeno vreme trenirajte nešto drugo (npr. atletičari mogu da voze biciklu, i tome slično).

- generalno ojačajte svoje mišiće.

- šta god da trenirate, povremeno pravite pauze i šetajte negde ili radite nešto drugo. Time se telu pomaže da se opusti i da poboljša cirkulaciju. Dišite duboko i opustite se.

- pogledati i poglavlja „Burzitis", „Artritis" i „Istegnuće usled ponavljajućih pokreta".

TENISKI LAKAT

SIMPTOMI – Osetljivost i bol u laktu, slabost u ruci.

UZROCI – Teniski lakat je problem koji može nastati zbog posla ili zbog neke rekreativne aktivnosti. Često ga imaju ljudi koji stalno drže stegnutu šaku ili ukočenu ruku zbog posla ili sporta, kao na primer, igrači golfa, stolari, radnici u fabrikama, domaćice i čak političari koji se često rukuju.

Slabost ruke dolazi do izražaja kada se stegne neki objekat, mada to nije prava mišićna slabost, već je reč o tetivama i vrsti neuritisa.

PRIRODNO LEČENJE - 3-4 dana nemojte raditi ništa što izaziva bol ruke.

- primenjujte hladnu ili toplu vodu na oboleli deo, u zavisnosti od toga šta vam više pomaže. Svakog dana držite led na tom mestu 30-90 minuta; što je jači bol, to duže držite led. Možete primenjivati i toplotu, naročito tokom prvih par dana.

- potrebne su i vežbe koje treba pažljivo izvoditi, jer odmaranje nije dovoljan lek pošto tetive i mišiće oko lakta treba ojačati. Nabavite ručnu hvatalicu u radnji sa sportskom opremom, i polako povećavajte vreme rada sa njom, sve dok ne stignete do vremena od 5-10 minuta, 4 puta na dan. Pri upotrebi, lakat treba da bude ispravljen, a ručni zglob savijen. Tako ćete istezati i ojačati tetive ispružače.

- i druge vežbe mogu biti od koristi. Stavite podlakticu na sto (dlanom ka dole) i uhvatite teg od 1,5 kg. Blago podignite zglob gore, držite 5 sekundi, i onda odmorite 3 sekunde. Kada budete mogli da to uradite 15 puta sa lakoćom, onda povećajte težinu za 0,5 kg. Nakon perioda od 4-6 sedmica možda ćete moći da podignite 3,5-4,5 kg bez osećanja bola. Od 18 pacijenata njih 14 se uz ovaj višenedeljni program vežbi u potpunosti oporavilo i bolova više nije bilo.

- sportisti ponekad stave širi zavoj oko podlaktice blizu lakta i još jedan odmah iznad zgloba. Pazite da ne steže previše.

- nemojte uzimati injekcije kortizona, jer one mogu izazvati atrofiju tetiva ili čak razlaganje istih.

- veoma često je uzrok problema u uklještenju nerva u vratu, i potrebna je masaža stručnjaka da bi se uklješteni nerv oslobodio.

- pogledajte poglavlje „Sindrom karpalnog kanala".

TETANUS

SIMPTOMI – Uglavnom se javljaju nakon 5-10 dana. Mogući bolovi na mestu ujeda, ukočenost vilice, osoba postaje nemirna i uplašena, preosetljiva, javljaju se sve jači grčevi, koji se šire na sve mišiće u telu, lice se krivi, i najmanja buka ili ometanje izaziva mišićne grčeve; bolovi su jači, javlja se groznica, iscrpljenost, i potom smrt.

UZROCI – Tetanus izaziva toksin (otpadni produkt) od bakterije *Clostridium tetani*, koji obično obitava u životinjskom izmetu.

Najčešći uzrok je rana od eksera, kada se na njega nagazi, na primer. Klice se razvijaju samo onde gde ima malo ili gde nema kiseonika. Spore sa tog eksera ulaze u telo, i tamo počinju da se razvijaju i umnožavaju, s tim da im je potrebno da uđu što dublje, i ne mogu da se razvijaju ako je prisutan kiseonik. Toksin od tetanusa je taj koji parališe mišićna tkiva, uključujući i vilične mišiće.

Tetanus nije česta pojava, ali ako naiđe, veoma je opasan. Posetite lekara.

PRIRODNO LEČENJE - Istisnite ranu nekoliko puta, dok ne prokrvari, tj. dok krv ne počne da teče. Ako je potrebno, malo isecite taj deo kože sa čistim, oštrim sečivom. Da bi ranica krvarila, treba vazduh da prodre u nju.

- nakon toga dobro isperite ranu sa vodom i sapunom, pa ubacite hidrogen-peroksid. Zatim ponovo pustite da krv teče, pa ranu operite sa čistom vodom, osušite je sa sterilnom gazom, i onda previjte.

- zovite lekara čim se pojave simptomi tetanusa, nikad nije kasno.

Kada se čovek nalazi van grada, negde gde nema pristup medicinskoj pomoći lekara:

- uzimajte čaj od brusnice.

- izgnječite listove breskve i primenite ih direktno na ranu nakon što je operete. Ovu sirovu biljnu oblogu menjajte dva puta dnenvo.

- zagrejte malo terpentina i onda ga primenite na ranu. Masirajte sa tim preko vilice, vrata i kičme ako počnu da se javljaju simpotmi tetanusa.

- stavite dve šolje pepela od drveta (ili aktivnog uglja u prahu) u oko 4 litre vode, i potopite deo tela sa ranom. Ako se rana nalazi na delu tela koji je nemoguće potopiti, onda primenite rastvor sa pepelom u vidu vruća obloge. Držite tako sat vremena, i ponovite ako i dalje sumnjate da je prisutna opasnost od tetanusa.

- ako dođe do ukočenja vilice i tela, oboleloj osobi dajte lobeliju (tinktura **Pluća**) i ljutu papriku (tinktura **Cirkulacija**). Kuvajte litar vode; vodu potom sklonite sa ringle, i stavite u nju 1 kašičicu lobelije u prahu i 1 kašičicu ljute paprike (ili po 100 kapi gornjih formula). Pustite da odstoji 20 minuta, i onda pijte po 1/4 šolje na svakih pola sata,dok ne dođe do poboljšanja.

TIBIJALNI PERIOSTITIS

SIMPTOMI – Bol u cevanici jedne ili obe noge, moguća osetljivost zasebnog dela cevanice, bolovi u donjem delu noge nakon ili tokom fizičke aktivnosti.

UZROCI – Često je problem u kičmi. Moguće je da se radi o iritaciji tetive koja spaja mišić sa kostima. Ili se radi o iritaciji mišića, ili pak o prelomu kostiju usled zamora.

Fizički aktivni ljudi zadobijaju ovaj problem. Na primer, 28% trkača na duže staze i 22% aerobik plesača pati od njega.

Uzrok je preduga šetnja, trčanje ili skakanje na tvrdoj površini, ali može biti i neudobna obuća, ravna stopala, nezagrejanost, loš položaj tela, nepravilan hod i tehnika trčanja, prenaprezanje ili uštinuti nervi.

Ponekad se prelom usled zamora smatra za tibijalni periostitis ili obrnuto. Međutim, između njih postoji razlika: kod preloma usled premora bol je koncetrisan u tački i obuhvata predeo veličine novčića. Dok kod tibijalnog periostitisa bol je neodređen ili oseća se na celoj cevanici. Ako se ne leči, može doći do preloma usled premora.

PRIRODNO LEČENJE

- prirodni lekovi su: odmor, led, obloga i uzdignutost. Primenjujte to 20-30 minuta. Izdignite nogu, zavijte je zavojem i držite led 20-30 minuta.

- alternativna metoda je jednominutna kontrastna kupka sa ledom, posle koje sledi primena toplote jedan minut. Radite tako najmanje 12 minuta. To je naročito dobro za bol u listu (ne toliko za bol u cevanici).

- masirajte predeo oko mesta bola, ali ne samo mesto bola. Ako budete dirali njega, upala će se pogoršati. Sedite na pod i nežno masirajte sa obe strane po nekoliko puta. A zatim, sa obe ruke obuhvatite list i prstima duboko masirajte sa obe strane cevanice, od kolena do članka. Ceo predeo obuhvatite , što dublje pritiskajući.

- probajte da rešite problem ravnih ili izdignutih stopala, ako možete, pošto i ona izazivaju pojavu tibijalnog periostitisa.

- možete nabaviti uloške za obuću koji će vam ublažiti tegobe pri hodanju.

PREVENCIJA – probajte da izbegavate aktivnosti na tvrdim površinama, poput betona. Čak i tepih preko betona može da stvara probleme. Trava i zemlja su bolji od asfalta, a asfalt je bolji od betona.

- nosite kvalitetnu udobnu obuću. Kada počne da se haba, kupite novu.

- što češće istežite listove i Ahilovu tetivu. Time se sprečava pojava tibijalnog periostitisa. Skraćeni listovi (mišići) stavljaju veći teret i pritisak na cevanicu.

Da biste istegli listove, stavite ruke na zid, jednu nogu pomerite pored i iza druge, i gurajte petu polako ka podu. Uradite to 20 puta i onda ponovite za drugu nogu.

Da biste istegli Ahilovu tetivu, oba stopala neka budu pod pravim uglom u odnosu na pod, oko 15 cm udaljene jedna od druge. Savijajte zglobove na nogama i kolena prema napred, ali da kičma ostane ispravljena. Kada zategnete zglobove i kolena, zadržite se u tom položaju 30 sekundi, i ovo ponovite 10 puta.

TINEA

SIMPTOMI - Male, ravne, crvene, pomalo izdignute ranice prstenastog ili ovalnog oblika, i mogu biti pokrivene koricom, suve, ljuspaste ili vlažne. Sredina tih ranica se zalečuje, ali se šire spolja. Posledica toga je infekcija. Mogu biti prisutni svrab, peckanje ili bol. Oštećenja kože su kružnog oblika. Često su tu i plikovi.

Kada se pojavi na glavi, opada po manji deo kose kružnog oblika. I prsti mogu oboleti.

UZROCI - Tinea je veoma zarazna bolest, jer je izaziva parazitska gljivica. Mogu da se zaraze i deca i odrasli, a uzrokovana je nehigijenskim uslovim života. Održavajte ruke čistim! Dirajte psa, pa posle svoje lice, i zažalićete zbog toga.

Tinea brade (lica) duže traje nego tinea na glavi. Na ostalim delovima tela ju je najlakše otkloniti.

Pse, mačke, zečevi, deca i kontaminirana odeća su prenosioci bolesti.

Postoji nekoliko vrsta ove bolesti, od kojih su svi gljivičnog porekla:

Tinea na glavi – na glavi ili licu. Najuočljivija je vrsta, veoma zarazna i često je imaju deca koja idu u škole. Neretko izaziva ćelavost, koja postaje trajna gljivice unište koren dlake. Može da se prenese u nehigijenskim uslovima, s deteta na dete, preko četki za kosu, frizerskog pribora, kape i sedištima u pozorištima.

Tinea na trupu – Ovo se odnosi na ojed i prenosi se kontaktom sa ljudima ili njihovom odećom. Mogu je preneti i psi i mačke.

Tinea na noktima – Gljivice rastu ispod noktiju na nožnim ili ručnim prstima. Nokti zadebljavaju, menjaju oblik, krti su, bez boje, kredasti, sa tačkicama ili izdubljeni. Ova vrsta tinee se teže otklanja.

Tinea na stopalima – Poznata i kao atletsko stopalo. Videti odeljak posvećen tome.

PRIRODNO LEČENJE - Važne su namirnice bogate vitaminima A, E i cinkom.

- primenite uljtraljubičasto svetlo na oboleli deo, najmanje 6 minuta dnevno. Ako koristite lampu, ne približavajte je više od pola metra, i neka traje samo 10-20 sekundi.

- nekoliko puta dnevno primenjujte jabukovo sirće.

- jednako korisno su i: ricinusovo ulje, čaj od ljutića i boraks. Trljajte oboleli deo boraksom i ricinusovim uljem.

- trodnevni post na agrumima (citrusnim voćem) je veoma koristan, jer svakodnenvno pročišćava creva. Nakon toga krenite sa ishranom bogatom hranljivim sastojcima.

- jedite dosta belog luka. Stavljajte sveži, isečkani sirov beli luk na oboleli deo 3 puta dnevno. Ovo je odličan lek. Izmešajte beli luk i malo vode, pa nanensite u vidu obloge ili kašne obloge. Ali, ovaj lek je previše jak da bi se primenjivao za predeo između stopala. Niži slojevi kože mogu da izgore. Možete koristiti i ekstrakt crnog oraha. Perite oboleli deo sokom od belog luka ili pelena.

- napravite jak čaj od jednakih delova bokvice i štavelja, te često primenjujte na oboleli deo.

- glava se može prati sa ceđi, sapunom od uglja (engl. tar soap) i boraksom. Svako jutro i veče ovlažite oboleli deo ljutićem (1 kašičica) i smirnom (pola kašičice), koji su bili potopljeni u ključaloj vodi.

- biljni čajevi mogu se i piti: od ljutića ili bokvice, 2 puta dnevno. Dobar je i beli luk.

- napravite melem od jednakih delova korena čička, pelena i mišjakinje. Primenite na oboleli deo. Od istih biljaka može se spraviti čaj za unutrašnju upotrebu, radi borbe protiv gljivica.

- primenjujte nerazblaženi sok od limuna na svakih nekoliko sati. Odrasli treba da piju rastvor sa jednom kašičicom ljutića u šolji vode, 2 puta dnevno.

- održavajte kožu čistom i suvom. Tinea se pojavljuje u vlažnim predelima tela. Često se kupajte, ali se svakog puta dobro obrišite. Trljajte se peškirom hitro, da biste otklonili sloj mrtvih ćelija kože koje tinea u početku napada.

- nemojte se češati. Neka vam nokti budu kratki, da se ne biste slučajno i proširili infekciju.

- *za otklanjanje krasti:* potopite oboleli deo u slani rastvor. Druga metoda je da primenjujete vlažne obloge 10-15 minuta, 3 puta dnevno.

- *za nokte:* secite nokte i grebite oboleli deo. Probajte da odstranite što više nevezanog materijala ispod noktiju. Primenjujte sirće uz pomoć štapića za uši 2 puta dnevno. Samo tako radite, iako možda bude bilo potrebno nekoliko meseci za izlečenje. Najteže je izboriti se sa gljivicama na noktima.

- *za glavu:* svakog dana perite kosu i neka bude kratka, mada ne mora glava da bude ćelava. Ako kosu kratite kod kuće, odsečene delove spalite. Nakon upotrebe, kuvajte makaze, češalj, i drugo. Sterilišite odeću. Dobro je pranje kose sa ceđi, sapunom od uglja (eng. tar soap) i boraksom. A svako jutro i veče okvasite oboleli deo rastvorom od 1 kašičice ljutića i pola kašičice smirne, potopljenih u oko pola litra ključale vode.

- toplota i vlažnost podstiču rast gljivica. Zato je najbolje da dete pazi da se ne preznoji i da mu ne bude previše vruće tokom perioda infekcije. Ako postoje modrice ili poderotine na koži, gljivicama je lakše da uđu u telo.

- imajte na umu da se parazitna gljivica (kao što su sve vrste tinee) najlakše pobeđuje zaustavljanjem protoka vazduha.

- videti i odeljke: „Atletsko stopalo", pošto je to vrsta tinee, kao i „Fungicidno lekovito bilje".

TINITUS (zujanje u ušima)

SIMPTOMI – Zvukovi u ušima: zvonjenje, zviždanje, buka, šištanje, cvrčanje, zujanje i zvuk zrikavca, a da pritom spoljneg fizičkog izvora istih nema. U početku se čuju, pa brzo nestanu. Konstantno traju i niko ih drugi ne čuje osim vas.

Zabeleženi su slučajevi da su ljudi, koji su bili udaljeni više od metra od osobe sa tinitusom, čuli neke zvukove. Tinitus na latinskom jeziku znači „zveckati" ili „zvoniti".

Učestalost tinitusa se povećava sa godinama. Izgleda da levo uvo češće proizvodi zvukove od desnog. Oko 75% gluvih ljudi kaže da ima tinitus.

UZROCI – Postoji nekoliko mogućnih uzroka, uključujući i iritaciju nervnih završetaka ušiju usled buke. Hemikalije i droge mogu da oštete unutrašnje uho. Lekovi mogu da izazovu tinitus ili gubitak sluha (čuvajte se kinina i aspirina). Nikotin sužava krvne sudove i takođe može biti uzrok. U ostale uzroke spadaju: olovo, aluminijum, trovanje živom, viša cerumena, hormonalni problemi, visok krvni pritisak, jaki udarci u glavu, anemia, perforacija bubne opne, tečnost u srednjem uhu, epilepsija, migrena, alergeni iz hrane, Menijerova bolest, hipotiroidizam, multipla skleroza, kao i stalno izlaganje glasnim zvukovima, buci. Uzrok može da bude i duhovne prirode, kao što je opsednutost. Šta god da je uzrok, i stres ima uticaja.

Tinitus može da ima veze sa Menijerevom bolešću.

PRIRODNO LEČENJE - Hirurški zahvati u ovom slučaju nisu nimalo uspešni. Pazite se „sprava (maskera) protiv tinitusa", jer one mogu izazvati gubitak sluha.

Pronađite uzrok i eliminišite ga. Istraživanje iz 1991. godine pokazalo je da u najčešće dijetarne uzroke tinitusa spadaju: kafa, čaj, gazirana pića, vino, alkoholna pića od žitarica, čokolada i sir.

Pomešajte po jednu kašičicu soli i glicerina u pola litra tople vode. Uz pomoć spreja za nos, nekoliko puta dnevno, poprskajte obe nozdrve dok ne počne da se sliva u grlo, pa poprskajte i grlo.

Hranite se zdravo, unosite minerale, vitamin A, kalcijum i magnezijum preko biljaka.

Nedostatak mangana može izazvati gluvoću, vrtoglavicu i buku u ušima, a nedostatak magnezijuma – trzanje nerava i osetljivost na buku.

Poboljšanje i promene u ishrani, smanjivanje stresa i više fizičke aktivnosti pozitivno deluju protiv tinitusa. Stres uzrokuje veće lučenje adrenalina; to sužava krvne sudove i usporava izbacivanje otpadnih produkata iz tela. Umor pogoršava problem. Lezite uveče i ustaje ujutru na vreme. Pobrinite se da creva rade kako treba. Klistir može da pomogne, kao i formula **Creva 1**.

Izbegavajte buku i situacije u kojima ima buke i galame. Alkohol pogroršava tinitus. Kofein je čest uzrok. Marihuana i kokain pogoršavaju problem. Aspirin je poznat uzročnik tinitusa, kao i visok pritisak i lekovi protiv artritisa. Čuvajte se i steroida, lekova protiv grčeva, vazodilatora i lekova protiv viška holesterola. Nikotin oštećuje sluh.

Nemojte jesti rafinisani šećer, so i masnu hranu, uključujući meso i mlečne proizvode. Jedite dosta vlakana: sveže voće i povrće, žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke.

Više desetina evropskih studija je dokazala da ginko eliminište tinitus u većini, ali ne u svim slučajevima. Seme susama smanjuje efekte tinitusa.

U drugo korisno bilje spadaju: puzajuća ivica, beli luk, gotu kola, ljuta paprika i zimzeleni jasen.

Ne koristite meduniku, vrbu ili velike doze aspirina, jer oni mogu izazvati zujanje u ušima.

Pustite uveče neku laganu muziku, u vreme kada je tinitus najprimetniji. Zapravo, možete uvežbati svoj um da ignoriše tinitus, a obraća pažnju na druge zvukove.

Uzrok može biti jednostavno višak cerumena. Pročitajte poglavlje „Cerumen" i „Menijerova bolest".

TIFUS

SIMPTOMI - Iznenadna pojavljivanja drhtavice, jaka groznica, preznojavanje, i bolovi po celom telu. Osoba je uzbuđena, uznemirena i lice i oči su joj crveni. Često zatim dolazi do delirijuma. Negde oko petog dana pojavljuju se ružičaste tačkice po vratu, grudima, stomaku i udovima. Od ružičaste boje pretvaraju se u crvene, a onda u ljubičaste, i na kraju u braonkaste. Težak oblik bronhitisa, kašalj i šlajm; ubrzan puls; nizak krvni pritisak.

U svojim ranim fazama tifus podseća na krpeljsku groznicu, s tim da je način lečenja i kod jednog i kod drugog oboljenja u suštini isti.

UZROCI - Postoje tri glavne vrste tifusne groznice (vašna, muvlja i krpeljska, i grinjska), ali se sve one leče na isti način i uzrokuju ih slične bakterije, koje nose vaši, muve, krpelji ili grinje.

Tifus, uzrokovan bakterijom, nastaje u velikoj grupi ljudi koja živi u nehigijenskim uslovima, dok krpeljska groznica i lajmska bolest mogu snaći bilo koga ko prođe kroz šume. Videti i poglavlja „Krpeljska groznica" i „Lajmska bolest".

PRIRODNO LEČENJE - Tifus je tropska bolest, i retko se javlja u severnijim klimama. Pozovite hitnu pomoć. Ako nije dostupna, primenite tretman kao za groznicu (opisanu na ranijim stranicama) ili bubonsku kugu.

- na tifus deluju ehinacea (naročito tinktura **Imuno Plus**, ljutić, beli luk (naročito tinktura **Imuno Tonik**) i voda koja treba da se u velikim količinama primenjuje i spolja i za unutrašnju upotrebu. Nemojte jesti nikakvu hranu nekoliko dana. Najbolje je da pozovete lekara ako je moguće.

TIFUSNA GROZNICA

SIMPTOMI – Simptomi se javljaju 1-4 sedmice nakon što klice uđu u telo. Prvo dolazi do umora i opšte slabosti, a zatim i do potencijalne glavobolje i krvarenja iz nosa. Temperatura se povećava iz dana u dan, sve dok do kraja sedmice ne dostigne 40 stepeni. Temperatura je uvek mnogo viša uveče nego ujutru. Apetit je slab, jezik je belkast ili žućkast, a zubi i usne braonkasti. Prisutna je ili dijareja ili zatvor, dok su stolice česte. Stomak je naduvan.

UZROCI – Tifusna groznica je akutna infektivna bolest uzrokovana tifusnim bacilom. Klice ulaze u telo preko hrane ili pića, koji su direktnim ili indirektnim putem bili zaraženi izlučevinama iz creva ili bubrega pacijenta koji je ima tifusnu groznicu.

Ako se telo održava čistim, jede čista hrana i pije čista voda, ne može doći do pojave tifusa.

PRIRODNO LEČENJE - Zovite lekara. Stavite pacijenta u krevet; treba da ima vazduha u sobi, da bude umereno toplo i treba da pije dosta vode.

Ishrana se sastoji od voćnih sokova i čorbi od povrća. Svi pacijenti sa tifusnom groznicom moraju da jedu sirov beli luk.

Primenjuje se topla kupka najmanje jedanput dnevno. Neka ostane u kadi što je duže moguće (30 minuta ili više). Ako je pacijent slab ili će se onesvestiti, stavite mu hladne obloge na glavu i grlo. Tretman završite trljanjem hladnim peškirom ili metodom prskanja.

Svakodnevno primenjujte ispiranje creva klistiranjem ili upotrebom formule **Creva 1.**

Dobri su čaj od crvene deteline i čaj od ljutića. Dodajte jednu kašičicu cvetova crvene deteline na šolju kipuće vode. Pijte 5-12 šolja dnevno.

Pijte vruć čaj od ehinacee dok ne dođe do preznojavanja; onda pijte na svakih sat vremena dok se organizam ne oslobodi nagomilanih toksina. Ehinacea pojačava odbranu od infekcija i stimuliše procese čišćenja jetre i bubrega. Još bolje je da uzimate tinkturu na bazi ehinacee - **Imuno Plus** i tinkturu na bazi belog luka - **Imuno Tonik**.

Sok od pomorandže i ovsena kaša su veoma hranljivi. Napravite čorbu od nekoliko vrsta povrća (šargarepa, celer, zeleniš i malo crnog luka), i neka bude tečna.

Pratite uputstva iz odeljka o groznicama.

TOKSEMIJA (trovanje krvi)

PRIRODNO LEČENJE *Hidroterapija* – postoji nekoliko hidroterapijskih metoda o detoksikaciji tela:

Izbacivanje toksina – kašne obloge od aktivnog uglja, gline i glicerina, itd.

Neutralisanje toksina – metode koje jačaju otpor tela na bolesti i podstiču uništavanje toksina većim lučenjem ćelija iz štitne žlezde, jetre, slezine, limfnih žlezda i drugih tkiva, koje uništavaju toksine: tuš na predeo jetre, tuš na predeo slezine, hladni tuš celog tela. U ostale metode spadaju parna kupka i tople vruće obloge.

Uklanjanje otpadnih materija – kontrastna kupka za ruke, šake, noge ili stopala.

Protiv lokalne toksemije, koja dovodi do degeneracije i lokalizovanih upala – metoda sa toplim ćebetom posle koje sledi metoda za preznojavanje za vlažnim čaršavom (po potrebi, ponavljati na svaka 3-4 sata; 15-minutna vruća obloga za grlo na svaka 2-3 sata, a između primena ledene obloge na grlo. Ako se upala pojača, i ako se javi opasnost od otpadanja mrtvog tkiva, primenjujte toplu oblogu (15,5 stepeni) koja se manja na svakih sat vremena, i inhalaciju toplom parom.

Protiv toksemije – metode koje izazivaju preznojavanje, radijantne kupke, metoda za preznojavanje sa vlažnim čaršavom, parna kupka, dugotrajna neutralna kupka, posle toplih kupki treba da slede kratkotrajne primene hladne vode (poput trljanja vlažnim čaršavom, trljanje hladnim peškirom, hladno tuširanje, sprejni tuš, konzumiranje većih količina vode). Svakodnevno klistiranje tokom 1 ili 2 sedmice, na 21 stepen.

TOKSIČNA AMBILOPIJA (duvanska ambilopija)

SIMPTOMI – Mala „rupa" se pojavljuje na vidnom polju, koja se izvesno vreme uvećava. Obično su oba oka zahvaćena oboljenjem. Vremenim može doći do slepila.

UZROCI – Ovaj poremećaj se prevashodno javlja kod pušača, naročito onih koji koriste lulu, jer je oni sve vreme drže u ustima, dok pušači cigareta povremeno sklanjanju cigaretu od usta, a time i dim od očiju. Ipak, obe vrste pušenja su štetne za oči. Isto se odnosi i na one koji konzumiraju alkohol ili dolaze u kontakt sa nekom od opasnih hemikalija (poput olova, metanola, hloramfenikola, etambutola, butina i još nekih).

PRIRODNO LEČENJE - Prestanite sa pušenjem i nemojte zalaziti u prostorije gde su pušači

- nemojte piti alkohol

- potpuno izmenite režim ishrane, kao što je naznačeno kod ostalih oboljenja oka. Pravilno se odmarajte, vežbajte i budite na svežem vazduhu.

TOKSOPLAZMOZA

SIMPTOMI – Kod većine ljudi se ne pojavljuju, ali kod nekih ima blagih simptoma nakon 1-3 sedmice od početka infekcije; umor, groznica, glavobolja i uvećane limfne žlezde, obično na vratu.

Kod osoba sa slabijim imunitetom može doći do oštećenja srca, mišića, kože i očiju, a od simptoma – groznica i glavobolja, kao i zbunjenost, letargija, delimičan gubitak vida, paraliza nekog uda ili jedne strane tela. Može doći i do epileptičnih napada. Ako se inficira fetus, novorođenče može postati slepo.

UZROCI – Glavni rizični faktori su dodirivanje mačaka i konzumiranje sirovog ili nedovoljno skuvanog mesa. To je protozoalna infekcija koju izaziva parazit zvan *Toxoplasma gondii*. Pasivni paraziti (ciste) se izlučuju putem fekalnih materija mačaka, i mogu se preneti na ljude ili kroz kontakt sa mačkama ili diranjem njihove kutije za izmet.

Osobe sa slabim imunitetom i trudnice mogu ozbiljno oboleti. Ako paraziti inficiraju fetus, može doći do nastanka defekata kod bebe. Ako se dete često igra sa mačkama i onda stavlja prst u svoja usta, može izgubiti vid na jedno oko.

Ova bolest može da traje do kraja života obolelog. U ostale bolesti koje mogu da se dobiju od mačaka spadaju: kokcidioza, lajmska bolest i dečije gliste.

PRIRODNO LEČENJE - Izbegavajte kontakt sa mačkama, i nemojte ih držati kao kućne ljubimce. Nemojte čistiti njihove kutije za izmet. Ako ste trudni, nemojte držati mačke.

- nemojte jesti nedovoljno skuvano meso.

TOPLOTNI OSIP

SIMPTOMI – Kožni osip koji svrbi može se javiti za vreme vrelih letnjih dana. Prisutna su mala crvena ili ružičasta ispupčenja nalik plikovima, koji mnogo svrbe na predelu grudi, leđa i čak ispod pazuha ili prevojima na laktovima ili preponama.

UZROCI – Koža je postala previše kisela zbog nezdrave ishrane, preteranog rada i nedostatka odmora. Znoj se zaglavljuje u porama i širi na susedno tkivo, na taj način ga iritirajući.

PRIRODNO LEČENJE - Budite u hladu, suve kože, nosite laganu pamučnu odeću i izlažite oboleli deo tela vazduhu. Tako će osip verovatno nestati sam od sebe za 3-4 dana.

- jedite zdraviju hranu, pravilno se odmarajte, nemojte jesti meso i rafinisanu hranu. Nemojte pušiti, ni piti alkohol.

- primenite alkalnu kupku sa sodom-bikarbonom. To pomaže protiv kiselosti kod osipa. Napunite kadu vodom temperature 35-37 stepeni. Dodajte šolju sode-bikarbone. Sedite u kadi i bez prekida posipajte vodu po sebi. Nakon 30-60 minuta ustanite i delimično osušite telo bez brisanja. Potom se obrišite tapkanjem sa peškirom i izađite iz kade.

- stavite pola šolje listova pitome nane na tanko paltno, napunite kadu prohladnom vodom, potopite nanu na 3-5 minuta, uđite i kupajte se 5-10 minuta. Radite ovo koliko god vam je potrebno, da biste otklonili svrab.

TREPAVICE - gubitak

SIMPTOMI – Broj trepavica se postepeno smanjuje i na kraju počnu da otpadaju.

UZROCI – Ovaj poremećaj može biti uzrokovan raznim faktorima. Najčešći jesu hemikalije: šminka za oči, određeni lekovi i otrovne supstance iz vazduha. U druge uzroke spadaju alergije, hipotireodizam, nedostaci hranljivih sastojaka, operacija oka i povreda.

PRIRODNO LEČENJE - Poboljšajte ishranu. Jedite svežeg voća, povrća, žitarice u celom zrnu, mahunarke i orašaste plodove.

- uzimajte namirnice bogate vitaminom A, B_2 i B_2 (niacinom).

- uzimajte 2 kašičice inaktivisanog kvasca dnevno.

- primena vitamina E na trepavice pre spavanja podebljaće iste. Polako ga nanosite. (Vitamin

E se uzima iz kapsula, kupuje se u apoteci ili prodavnici zdrave hrane.)

TRIGLICERIDI - povišeni

PROBLEMI – Dva glavna izvora masti u vašem krvotoku jesu holesterol i trigliceridi. Holesterol pomaže u izgradnji jakih ćelija, a trigliceridi stvaraju energiju. Ali, ako ih ima previše, nastaju problemi.

Višak holesterola zakrčava arterije. Višak triglicerida takođe izaziva bolesti krvnih sudova, ako je povezan sa niskim nivoom HDL-a (dobrim holesterolom). Tada se javljaju ostaci masti u krvi, koji mogu škoditi vašem srcu. Ovo stanje se zove hipertrigliceridemija.

Trigliceridi (TG) se sastoje iz tri povezana lanca masti. Dijabetičari često imaju povišen TG nivo. Zato ako se dijabetes pravilno leči, smanjiće se i nivo TG-a. Drugi glavni uzrok viška TG-a jeste pijenje alkohola. Isti učinak ima šećer, kao i pušenje ili žvakanje duvana. Gojaznost je još jedan uzrok.

PRIRODNO LEČENJE – Treba da kontrolišete svoj nivo triglicerida, koji ne sme da pređe 150. Evo nekoliko načina kako to da izvedete:

ISHRANA - Smanjite unos masti iz hrane koju svaki dan jedete. Smanjite ukupan unos masti na 30% od dnevnog unosa kalorija, ili još bolje, na 20%. Smanjite unos zasićenih masti na 10%. Ovo se najlakše postiže tako što ne jedete meso i mlečne proizvode.

Jedite što više složenih ugljenih hidrata. Ljudi koji tako čine nemaju probleme sa trigliceridima. Kuvajte pirinač, mahunarke i žitarice, bez dodavanja masti.

Nemojte jesti čokoladice, slatkiše i šećer. Konzumiranje tako prostih ugljenih hidrata uzrokuje veliko povećanje nivoa triglicerida.

Ubacite vlakna u svoju ishranu. Hrana sa šećerom i bez vlakana je gora od hrane sa šećerom. Naročito korisni za snižavanje triglicerida su vlakna rastvorljiva u vodi, poput pektina iz voća i beta-glukana iz ovsa. Isti učinak ima seme azijske bokvice.

Omega-3-masne kiseline (najviše ih ima u lanenom ulju) snižavaju trigliceride.

Beli luk takođe snižava nivo triglicerida. Uzimanjem 1-4 meseca TG nivo se smanjuje za 8-27%.

Budite nekoliko dana na dijeti sa braon pirinčem. Reč je o dijeti koja se sastoji od braon pirinča i voća, i nikakve druge hrane, tokom 2-3 dana. Hrana ne zadovoljava apetit, ali deluje kod ovog problema. Za samo 2-3 dana, količina triglicerida će znatno opasti. Kasnije možete ponoviti postupak. Pored toga, ovako ćete izgubiti malo na kilaži. Ovakva dijeta praktično nema masti. Ali, nemojte ostati na takvoj dijeti. Ona ne pruža dovoljno hranljivih sastojaka.

OSTALO - Smanjite telesnu težinu. Čak i gubitak samo 4 kg snižava nivo triglicerida kod onih koji imaju 20-30% viška. Odmah zatim pokušajte da održavate telesnu težinu na 5-10% iznad one koja je normalna za vaše godine.

Nemojte piti alkohol, jer ono znatno povećava TG nivo. Isto čini i duvan.

Fizička aktivnost je od izuzetne pomoći pri snižavanju triglicerida. Istraživanja pokazuju da do toga dolazi čak i ako se ne smanjuje telesna težina.

Videti poglavlje „Visok holesterol".

TROVANJE

SIMPTOMI – Nešto je otrovno osoba progutala, pomirisala ili dodirnula.

UZROCI – Živimo u dobu hemije i otrovnih hemikalija, koje nam narušavaju zdravlje i koje može biti veoma opasno. Deca su najosetljivija, jer su ona još manje obazrivija od nas ostalih. Uzrok može biti: neki lek iz apoteke, droga, baterija, kozmetički preparat, farba i lak, pesticidi, higijenska sredstva za čišćenje, hemikalije sa radnog mesta, razne vrste gasova, smog, itd.

PRIRODNO LEČENJE - Pozovite najbliži centar koji se bavi otrovima i opišite im situaciju. Treba da im pročitate i etiketu sa proizvoda koji je uzrok trovanja.

- mnogi otrovi su ili veoma kiseli ili veoma alkalni. U tim slučajevima treba uzeti protivotrov sa suprotnom pH vrednošću, mada će iz ovog centra znati koji protivotrov je potreban, i čak će imati više informacija o izvoru trovanja od one etikete na njemu. Posle toga pozovite lekara.

- ako je otrov samo spolja dodirnuo kožu, operite je sa dosta vode. Ako ste progutali otrov, i ako ne znate šta da radite, onda pratite uputstva sa etikete tog proizvoda koji je izazvao trovanje.

- mnogi otrovi se mogu izbaciti iz tela uzimanjem emetika i izazivanjem povraćanja. (U slučaju otrova koji nagrizaju, povraćanje nije dobro rešenje.) Konzumiranje 2 šolje tople vode sa jednom kašičicom soli „na eks" obično izazove povraćanje. Ako je potrebno, ponovite još jednom

ili dva puta. Stavite prst u grlo, da biste opet izazvali povraćanje nakon prvog povraćanja.

- ako je progutan otrov koji nagriza, prvo uzmite sodu, kredu, krečnu vodu, mleko ili biljno ulje radi neutralisanja kiseline u stomaku, a onda izazovite povraćanje.

- ako je progutan veoma alkalan otrov, onda ga prvo neutrališite uzimanjem limuna ili sirćeta.

- ako ste preko hrane progutali deliće stakla razbijene flaše, pojedite što više mekog hleba. Lepljiva smesa hleba će se obaviti oko stakla i može da pomogne bezbednom izbacivanju istog kroz creva.

- da biste izbacili teške metale iz tela, potrebno je da jedete hranljive obroke koji sadrže dosta vlakana, uključujući pektin iz jabuka, koji pomaže da se izbace metali. Sve žitarice u celom zrnu sadrže dosta vlakana. Uradite analizu dlake da biste videli koliko je teških metala u vašem telu. Analiza mokraće takođe može da utvrdi višak ili nedostatak određenog metala.

- lekovito bilje koje deluje protiv trovanja metalima: čičak, lucerka, čaparal, maslačak, ehinacea, komorač, beli luk, kleka, kelp, lobelija i ljuta paprika. Najjači preparati su tinkture **Imuno Plus** na bazi ehinacee, **Imuno Tonik** na bazi belog luka i **Cirkulacija** na bazi ljute paprike.

- *protiv trovanja arsenom:* jedite crni luk,pasulj, mahunarke i beli luk; svi oni sadrže sumpor koji pomaže izbacivanju arsena iz tela, ali nemojte ni slučajno uzimati neorganski sumpor. Izazvaće plikove. Pijte samo destilovanu vodu, i pijte što više sokova od voća i povrća.

TROVANJE ADITIVIMA IZ HRANE

SIMPTOMI – Brojni i različiti simptomi.

UZROCI – Ovo su deset najgorih aditiva iz hrane:

- BHA (bitulatni hidroksianizol) – konzervans za hranu, izaziva alergije, oboljenje jetre i rak;

- kofein – veštačka boja, ukus i stimulans, izaziva razdražljivost, preskakanje srca, srčane mane;

- karagin – za zgušnjavanje i spajanje, izaziva kolitis i genetičke defekte;

- modifikovani skrob u hrani – za zgušnjavanje, izaziva povraćanje i oštećuje pluća;

- MSG (mononatrijum-glutamat) – poboljšivač ukusa, izaziva glavobolje, nazeb, znojenje, dijareju, bol u grudima, oštećenje gena;

- nitriti i natrijum-nitriti – konzervans, boja, za produženje roka trajanja, izazivaju rak;

- propilen-glikol-alginat – za zgušnjavanje, stabilizator, izaziva oštećenje jetre;

- crvena boja 40 – veštačka boja, izaziva defekte kod novorođenčadi i rak;

- saharin – zamena za šećer, izaziva alergije, i probleme sa kožom, srcem, crevima, tumore, i rak bešike;

- natrijum-eritrobat – konzervans, boja, izaziva promene na genima.

Ovo su sledećih deset najgorih aditiva iz hrane:

- karamela – izazva promene na genima i moguće rak;

- EDTA (kalcijum-dinatrijum-etilenediamin-tetraacetat) – konzervans, veštačka boja, izaziva oboljenja bubrega, grčeve, osip, probleme sa crevima;

- smole: arapska, celuloza, gati, karaja, tragakant,

- ksantan – za zgušnjavanje, vezivanje, proređivanje, izaziva alergije, zatvor, dijareju;

- hidroksilisani lecitin – vezuje, izaziva iritacije kože;

- mlečna kiselina – konzervans, izjeda;

- maltol-dekstrin – aroma i pojačivač boje, pravi se od štetnog katrana iz biljaka;

- monogliceridi i digleciridi – omekšivači, izazivaju promene na genima, rak i defekte kod beba;

- polisorbat 60, 65, 80 – stvara kremastu masu, izaziva dijareju;

- propil-galat – konzervans, oštećuje jetru, izaziva defekte kod novorođenčadi;

- tanin (taninska kiselina) – poboljšivač ukusa, izaziva oboljenja jetre, tumore i rak.

Hrana koja sadrži 20 najgorih aditiva za hranu: kolači, keksevi, pite i krofne sadrže 11 od 20 najgorih aditiva; koka-kola, gazirani sokovi, punčevi i začini sadrže 9 od 20; zamrznute pice – 6 od 20; deserti od pudinga i želatina – 6 od 20; sladoled i mleko – 6 od 20; pivo – 6 od 20; biljni sosevi – 5 od 20; supe – 4 od 20.

Takođe, izbegavajte i sledeće aditive u hrani (koji nisu toliko opasni kao i ovih prvih 20): soda bikarbona, BHT, nitrati, natrijum-eritorbat, začini iz kesa i sirće.

TROVANJE ALUMINIJUMOM

SIMPTOMI I EFEKTI – Mnogi su slični onim kod Alchajmerove bolesti i osteoporoze, opisanih na ranijim stranicama. U ostale simptome spadaju: problemi sa stomakom i crevima, grčevi u crevima, rahitis, prevelika nervoza, glavobolja, anemija, slabiji rad bubrega i jetre, smetnje pri govoru, gubitak pamćenja, slabost i bolovi u mišićima, i omekšavanje kostiju.

Smatra se da je trovanje aluminijumom uzrok Alchajmerove bolesti. Aluminijum je retko korišćen do 1940. godine, kada je otkrivena jeftina metoda dobijanja istog iz boksita, puštanjem električne struje kroz tu rudu. Od tada se broj obolelih od Alchajmera naglo povećao. U njihovom mozgu ima 10-50 puta više aluminijuma nego kod drugih ljudi.

Višak aluminijuma ili silicijuma u telu dovodi do smanjenja apsorpcije kalcijuma i drugih minerala. Soli aluminijuma u mozgu izazivaju oštećenja psihičkih sposobnosti i epileptične napade. Na autopsiji mozga obolelih od Alchajmera uočeno je da su oni imali 4 puta više aluminijuma nego što je to slučaj kod zdravih ljudi. Takođe, aluminijum oštećuje bubrege koji pokušavaju da ga izbace iz tela.

Aluminijuma ima svuda u našoj sredini, toliko da prosečna osoba apsorbuje u sebe 3-10 mg svakog dana, i to najviše preko hrane i pića, ali i disanjem i putem kože.

Preko kože se apsorbuje iz sredstava protiv znojenja, dezodoranasa, stolica od aluminijuma, folija i igračaka.

Preko hrane se apsorbuje zbog aluminijumskog posuđa u kojima se kuva hrana i pribora za jelo, kao i iz: duvana, prerađenog sira, kalijumbitartrata, konzervirane hrane, sintetičkih lekova, aspirina i gradske vode. U prerađenom siru ima dosta aluminijuma, jer se on koristi za njegovo topljenje pri zagrevanju. Nemojte nikada koristiti aluminijumsko (niti bakarno) posuđe! Koristite ono od nerđajućeg čelika ili stakla kad god je moguće.

Preko vazduha iz dezodoranasa i fabričke aluminijumske prašine.

PRIRODNO LEČENJE - Nemojte koristiti ništa od gore navedenih produkata. Čitajte etikete na njima.

- nemojte koristiti ništa što sadrži aluminijum i izbegavajt izvore aluminijuma iz svoje okoline. Nemojte koristiti aluminijumske folije za hranu, i ne uzimajte aspirin i određene antacidne lekove (protiv želudačne kiseline), jer oni sadrže mnogo aluminijuma.

- koristite samo posuđe od nerđajućeg čelika. Nemojte ništa od hrane držati u aluminijumskim posudama, i nemojte kupovati sok iz konzervi koji je kiseo (sok od ananasa, grejpfruta, itd).

- kalcijum i magnezijum se vezuju za aluminijum i pojedine druge metale, te ih iznose van tela.

- kisela kiša apsorbuje aluminijum iz tla, i odnosi ga u bunare i vodovod. Pijte zato destilovanu vodu umesto vode sa česme (koja može sadržati aluminijum).

- analizom dlake se može utvrditi nivo prisutnog aluminijuma u telu.

- za više informacija videti poglavlja: „Trovanje", „Alchajmerova bolest", „Hemijsko trovanje", „Trovanje teškim metalima".

TROVANJE ARSENOM

SIMPTOMI I EFEKTI – Zbunjenost, glavobolje, pospanost, grčenje, povraćanje, grčevi u mišićima, dijareja, krv u mokraći i problemi sa stomakom i crevima, kao i: alopecija, zatvor, sporo zarastanje kožnih oštećenja, edem, osećaj peckanja i golicanja, i stomatitis (upala usta). Najviše stradaju pluća, koža i jetra.

Arsena ima u herbicidima, pesticidima, smogu, pivu, vodi, soli, morskoj hrani, duvanskom dimu, deterdžentima, dolomitu, koštanom brašnu, istopljenom bakru, rudarskim jamama i insekticidima za ovce.

Arsen prevashodno napada kožu, pluća, bubrege i jetru. Što ga više ima u telu, simptomi su izraženiji. Može doći i do kome i smrti.

PRIRODNO LEČENJE - U slučaju slučajnog gutanja arsena, odmah uzmite 7 tableta aktivnog uglja i progutajte ih sa vodom, a onda još po 7 na svakih 15 minuta, dok ne dođete do bolnice.

- izbegavajte izvore arsena i sredinu zagađenu njime. Čitajte etikete proizvoda i nemojte koristiti ništa što sadrži arsen.

- selen pomaže da se iz tela izbaci arsen.

- isti učinak ima i hrana koja sadrži sumpor: beli luk i dodaci belog luka, crni luk, mahunarke i pasulj.

- za više informacija videti poglavlja: „Trovanje", „Alchajmerova bolest", „Hemijsko trovanje", „Trovanje teškim metalima".

TROVANJE BAKROM

SIMPTOMI I EFEKTI – Višak bakra dovodi do emocionalnih problema, poremećaja u ponašanju, promena u raspoloženju, anemije, depresije, oštećenja bubrega, ekcema, šizofrenije, srpaste anemije i oštećenja centralnog nervnog sistema.

Može izazvati i infekcije, srčani napad, anemiju, cirozu jetre, psihička oboljenja, nesanicu, mucanje, Vilsonovu bolest i nedostatak niacina.

Ima ga u pivu, plombama sa bakrom i bakarnom posuđu, insekticidima, trajnim gelevima za kosu, pasterizovanom mleku, oralnim kontraceptivnim sredstvima, duvanu, bazenima, gradskoj vodi i prerađenoj hrani, kao i određenoj zamrznutoj hrani kojoj je dodat bakar zbog dobijanja zelenije boje (na primer, to se radi sa zamrznutim graškom).

PRIRODNO LEČENJE – Čitajte etikete sa proizvoda i ne koristite ništa što sadrži bakar. Izbegavajte izvore bakra i okolinu zagađenu njime.

- vitamin C smanjuje količinu bakra prisutnu u telu.

- cink smanjuje nivo bakra u telu. (I obrnuto, ako nema dovoljno cinka u ishrani, nivo bakra se automatski povećava.)

Moguće je da bude i manjak bakra u telu. Kada ne postoji ravnoteža u količini bakra i cinka u telu, onda tiroidna (štitna) žlezda slabije radi. Bebe koje se hrane sojinim mlekom mogu imati manjak bakra, što dovodi do oštećenja nerava, kostiju i pluća. Odrasli zbog toga gube proteine iz tela. Prevelika količina cinka izaziva nedostatak bakra. Oralni kontraceptivi mogu izazvati ili manjak ili višak bakra.

- za više informacija videti poglavlja: „Trovanje", „Hemijsko trovanje", „Trovanje teškim metalima".

TROVANJE DDT-om

PROBLEM – I danas se ljudi truju insekticidom DDT-om. Prvi put je korišćen 1939. godine u poljoprivredi za ubijanje insekata, ali je zabranjen u decembru 1972. godine u Americi. Međutim, bez obzira na to, DDT sve do današnjeg dana truje ljude. Evo zašto:

DDT ima dugotrajne efekte na ljude, kao i na ptice, ribe i životinje. Drugo, još uvek se nalazi u našoj vodi i zemljištu. Treće, prenos hrane prskane DDT-om u mnogim zemljama još uvek nije zabranjen.

REŠENJA – Izbegavajte izvore DDT-a i sredinu zagađenu njime. Posebna napomena: Nemojte postiti samo na vodi, već uvek na voćnim sokovima, jer se DDT skladišti u telesnim mastima, pa tokom posta na vodi, njegovo naglo otpuštanje može oštetiti unutrašnje organe. Pored vode pijte i dosta sokova od voća i povrća.

- za više informacija videti poglavlja: „Trovanje", „Hemijsko trovanje" i „Trovanje teškim metalima".

TROVANJE ŽIVOM

SIMPTOMI I OBOLJENJA – Alergije, zabrinutost, ukus metala u ustima, gastroenteritis, bol i peckanje u ustima, višak pljuvačke, bol u stomaku, drhtanje, nekontrolisan plač, vrtoglavica, mučnina i povraćanje.

Trovanje živom može izazvati kolitis, oboljenje bubrega, dermatitis, astmu, opadanje kose, gingivitis, psihičke i emocionalne smetnje, i oštećenje nerava, dok mnogi smatraju da izaziva i multipla sklerozu.

Kada dospe u mozak, taloži se u njenu i izaziva vrtoglavicu, nesanicu, slabost, umor, depresiju i gubitak pamćenja.

Simptomi kod dece su hiperaktivnost, uznemirenost, depresija i promene u ponašanju.

GDE SE NALAZI – Živa je otrovnija od olova, i može da uđe u telo putem udisanja ili preko hrane. Taloži se u mozgu i telesnim mastima.

Na normalnoj temperaturi obično se iz čvrstog stanja pretvara u gas, što znači da živa iz plombi u vašim zubima uvek može ući u pljuvačku, i onda biti progutana. Tome doprinose kiseline prisutne u hrani koju jedete. Preko 50% plombi čini živa. Dok žvaćete hranu, veoma male količine metil-žive se otpuštaju iz plombi, koji vremenom prelazi na mozak i druge organe.

Zubari stavljaju u zube oko 100 različitih hemijskih jedinjenja, među kojima su živa, bakar, nikl, berilijum, cink, fenol, formaldehid, dizokianat i aceton.

Žive ima u rekama, jezerima, ribi, morskim plodovima i kanalizaciji, a dodaje se i u insekticide, herbicide i fungicide, kojima se često prskaju žitarice i semenje protiv buba. Manja je šteta da se pojede neka buba, nego živa. Vremenom ta jedinjenja odlaze u reke i jezera, tako zagađujući i ribe.

Žive takođe ima i u: omekšivačima, tečnostima za poliranje, konzervansima za drvene površine, rastvaračima, plastici, mastilu i u pojedinim far-

bama, kao i u kozmetičkim proizvodima, nekim od umetaka protiv hemoroida i u raznim vrstama lekova.

REŠENJA - Čitajte etikete na proizvodima i nemojte koristiti ništa što sadrži živu. Izbegavajte izvore žive i sredine u kojoj se nalazi.

- otarasite se plombi koje sadrže živu.

- preznojavanje pomaže izbacivanju žive iz tela, kao i konzumiranje namirnica bogatih selenom.

- analiza dlake može pomoći u utvrđivanju količine otrovne žive koja je prisutna u telu.

- za više informacija videti poglavlja: „Trovanje", „Hemijsko trovanje", „Trovanje teškim metalima".

TROVANJE ŽIVOM IZ PLOMBI

SIMPTOMI – U moguće simptome spadaju: mučnina, artritis, kolitis, multipla skleroza, oslabljena sposobnost rasuđivanja, psihoze, Alchajmerova bolest, Parkinsonova bolest i druga degenerativna oboljenja nervnog sistema.

UZROCI – Živa je smrtonosan otrov. Uprkos tome, polovina amalgamskih plombi u vašim ustima sadrži živu. Druga polovina sadrži srebro, bakar, cink i kalaj. Živa se pretvara u gas i isparava, ali polako, tokom dužeg vremenskog perioda. Naučno je dokazano da uz svako piće ili jelo koje pojedete, vi zajedno sa tim progutate malu količinu žive iz plombe, u vidu gasa. Preko 85% Amerikanaca ima plombe koje sadrže živu. Svake godine u preko 200 miliona zuba se stavi

REŠENJE – Alternativa su keramički materijali. Najbolje je zatražiti da vam ne stavljaju ništa što sadrži aluminjum, barijum ili neke druge metale. Najbolje su kompozitne plombe, koje se sastoje uglavnom od plastike. Molekuli plastike su preveliki da bi bili apsorbovani u ustima ili crevnom traktu. Ako se postave na pravilan način, traju isto koliko i amalgamske plombe. Njih je potrebno veoma pažljivo staviti, što većina zubara ne zna da uradi.

TROVANJE KADMIJUMOM

SIMPTOMI – Anemija, bolovi u zglobovima, opadanje kose, suva i ljuspava koža, oštećeno čulo mirisa, povišen pritisak i gubitak apetita. Može izazvati rak i emfizem.

UZROCI - Kadmijum je vrsta otrovnog metala koji slabi imuni sistem smanjenem broja T-ćelija u telu. Ima ga u sve većem broju supstanci. Taloži se u jetri i bubrezima, nanoseći im veliku štetu. U krvotoku dovodi do teškog oblika anemije, tako da krvna zrnca ne dobijaju dovoljno kiseonika.

Ima ga u cigaretama i cigarama (bilo da ste aktivni ili pasivni pušač), plastici, beloj farbi, i baterijama od nikla i kadmijuma, kao i u vodi za piće, pesticidima, fungicidima, đubrivu, industrijski zagađenom vazduhu, i raznoj vrsti hrane (uključujući kafu, čaj, gazirane sokove, i rafinisane žitarice).

PRIRODNO LEČENJE – Izbegavajte izvore kadmijuma i okolinu zagađenu njime.

- za više informacija videti poglavlja: „Trovanje", „Hemijsko trovanje", „Trovanje teškim metalima".

TROVANJE KRVI (septikemija)

SIMPTOMI – Oticanje, jak lokalizovani bol i gubljenje boje, crveni tragovi od rana koje se protežu putem vena do srca, ranice koje ne zarastaju, jaka groznica, drhtavica i veoma velika jeza.

Ako se odmah ne tretira, bakterije će proizvesti toksine koji će oštetiti krvne sudove i time uzrokovati pad u krvnom pritisku i oštećenje tkiva. To se zove septički šok, čiji su simptomi sledeći: nesvestica, hladne i blede šake i stopala, uznemirenost i razdražljivost, ubrzano i plitko disanje, što ubrzo dovodi do delirijuma i gubitka svesti.

Kad god neka ranica, posekotina ili poderotina postane crvena i inficira se, tada može doći do trovanja krvi.

UZROCI – Septikemija je potencijalno smrtonosno stanje, kod kojeg se bakterije brzo umnožavaju po krvotoku. Njih obično ubijaju bela krvna zrnca, ali ponekad, bakterija ima u tolikom broju, usled neke infekcije (poput infekcije bubrega), da one prete da preplave ceo odbrambeni sistem organizma. Septikemija može nastati kao posledica skoro svih vrsta infektivnih oboljenja.

Pod najvećim rizikom su ljudi sa oslabljenim imunim sistemom, poput dijabetičara, ljudi obolelih od side, onih koji su pod hemioterapijom ili oni koji uzimaju imunodepresantne lekove. Pod istom opasnošću su mala deca, stariji ljudi i oni koji intravenozno uzimaju droge.

PRIRODNO LEČENJE - Pozovite lekara. Primenite dve tople vruće obloge i onda stavite hladan peškir preko obolelog dela tela.

Primenite kašnu oblogu od limuna ili uglja. Ili izdrobite jednu ili više lekovitih biljaka koje su navedene ispod u ovom tekstu.

Primenite visoki (temeljni) klistir.

Popijte što više čaja od ehinacee tokom dana.

Održavajte sobnu temperaturu ravnomerno toplom, neka bude vazduha u njoj i ako vam je hladno popijte vodu sa malo ljute paprike.

Pijte vodu sa aktivnim ugljem.

Ako postoji negde rana, detaljno je isperite bornim rastvorom. Ako je izlučevina iz rane retka, nanesite isitnjenu smirnu i ljutić (50:50) direktno na ranu.

Primenite program pročišćavanja organizma uz kratkotrajni post na sokovima, posle čega sledi osnažujuća zdrava ishrana.

Pijte čaj od mišjakinje, bokvice, smirne i ljutića.

Kod trovanja krvi se može primeniti mešanje 4 dela kore močvarne trave, po 2 dela ljute paprike i karanfilića, i jedan deo đumbira i kore bora (ili smrče). Stavite jednu kašičicu te mešavine u pola litra kipuće vode, prekrijte i ostavite dok se ne ohladi. Onda, iscedite i pijte po dve kašičice ili više 3 puta dnevno.

PROČIŠĆAVANJE KRVI – Evo jedne biljne formule za čišćenje krvi:

- pomešajte po 4 kašičice štavelja i korena čička sa jednom kašičicom srčenjaka. Stavite to u 1,5 litra kipuće vode i neka se krčka dok ne ispari pola litre. Iscedite, zasladite sa medom i pola litra glicerina. Dobro promešajte. Kada se ohladi, stavite u termos i držite na hladnom. Uzimajte 60 ml 3-4 puta dnevno.

TROVANJE NIKLOM

SIMPTOMI I OBOLJENJA – Kožni osipi, oboljenja organa za disanje i miokardialna infekcija. Ometa Krepsov ciklus, a kasnije mogu nastati i: edem pluća, i oticanje mozga i jetre.

GDE SE NALAZI – Nikla ima u hidrogenisanim mastima i uljima, prašku za pecivo, rafinisanoj i prerađenoj hrani, u nakitu, superfosfatnim đubrivima, gasovima iz automobila, duvanskom dimu, i fabričkim gasovima. Koža može upiti nikl preko nakita, šnala za kosu, minđuša, pirsinga na jeziku, novčića, srčanih valvula od nikla, materijala obloženih niklom i proteza za zglobove, kao i iz pojedinih vrsta kuhinjskog posuđa. Nikl-karbonil je najotrovnija vrsta.

REŠENJA – Pažljivo pročitajte gornji pasus još jednom. Čitajte etikete na proizvodima i nemojte koristiti ništa što sadrži nikl. Izbegavajte izvore nikla i sredine u kojoj se nalazi.

- nemojte bušiti uši ili nositi metalni nakit koji sadrži nikl, koji može izazvati i osip usled prisustva nikla. Sadrže ga i minđuše. Osip se javlja svuda po telu kakav god metalni nakit da nosite. Ostavite uši da budu onakve kakvim ih je Bog stvorio. Ne stavljajte nikakav nakit na jezik.

- pazite se legura nikla koje koriste zubari.

- ne stavljajte kiselu hranu ili tečnosti u kuhinjsko posuđe koje sadrži nikl.

- nemojte raditi onde gde se udište prašina ili gasovi koji sadrže nikl, jer bi zbog toga mogli vremenom da postanete invalid ili da umrete. Nemojte ni raditi ni živeti blizu fabrika koje obrađuju nikl.

- analiza dlake može pomoći u utvrđivanju količine otrovnog nikla koji je prisutan u telu.

- za više informacija videti poglavlja: „Trovanje", „Hemijsko trovanje", „Trovanje teškim metalima".

TROVANJE OLOVOM

SIMPTOMI – Zabrinutost, zbunjenost, hronični umor, dijareja, nesanica, nemogućnost učenja, gubitak apetita, ukus metala u ustima, napadi, drhtanje, vrtoglavica, malaksalost, artritis, giht, jaki grčevi u stomaku i crevima, kao i plave desni.

EFEKTI – Trovanje olovom izaziva hiperaktivnost kod dece, poremećaje u ponašanju, i slabljenje inteligencije. Hronično trovanje olovom izaziva oboljenja reproduktivnih organa, impotenciju kod muškaraca, neplodnost kod žena i anemiju. Sindrom iznenadne smrti bebe je češća pojava kod beba koje su imale visok nivo olova. Trovanje olovom vremenom može dovesti do slepila, psihičkog poremećaja, mentalne retardacije, paralize udova, kome i smrti.

Toksične količine olova oštećuju jetru, bubrege, srce i nervni sistem, a mogući su bolovi po stomaku i akutni grčevi mišića. Ponekad se može uočiti linija olova na delu između desni i zuba. Olovo poništava dejstvo kalcijuma, gvožđa i kalijuma u telu, a sve su to veoma važni hranljivi sastojci.

Olovo je veoma otrovno. Ima ga u velikim količinima u olovnom benzinu, olovnim cevima, olovnim žicama, keramičkim vazama, farbi sa olovom i olovnim baterijama. Olov-arsenat je vrsta insekticida kojom se prskaju određene biljke. Spaljivanje novina otpušta olovo u vazduh.

Olova ima i u kupovnom mleku za bebe i industrijskim materijalima (ekserima, žici, raznim metalnim predmetima, flasterima i olovnom lepilu). Zbog olovnih cevi olovo dospeva i u vodu koju pijemo. Isti učinak imaju i bakarne cevi.

Ljudi unose olovo onda kada koriste i duvan, kada jedu džigericu, ili kada piju alkoholno vino. Ima ga i u konzervama. Žene u čijem telu ima dosta olova rađaju decu u čijem se telu takođe nalazi dosta olova, zbog čega ona rastu sporije i imaju poremećaje nervnog sistema. Bez obzira koliko se olova u telu nalazi, ono uvek može apsorbovati još više.

REŠENJA – Čitajte etikete na proizvodima i nemojte koristiti ništa što sadrži olovo. Izbegavajte izvore olova i sredine u kojoj se nalazi.

- vitamin E radi smanjenja efekta trovanja olovom. Kalcijum sprečava taloženje olova u telesnim tkviima. Uzimajte magnezijum zajedno sa kalcijumom. Beli luk se vezuje sa olovom i izbacuje ga iz tela. Cink smanjuje količinu olova prisutne u telu. Vitamin A pomaže u zaštiti tela od efekata olova.

- pijte gel ili sok od aloje, tako što cedite iz lista biljke.

- od konzerviranih proizvoda kupujte samo one koji ne sadrže olovo. Takve konzerve su zavarivane, i nemaju nimalo limenih delova. Pijte samo izvorsku vodu, kao i što više sokova od voća i povrća.

- nemojte prilaziti autoputevima kad god je to moguće, i nemojte živeti blizu njih, jer iz automobila izlaze dim i hemijski gasovi i metali koji sadrže olovo. Ne sadite baštu blizu autoputeva.

- nemojte stavljati olovne ili bakarne vodovodne cevi u svojoj kući, već koristite plastične (PVC) cevi. I bakarne cevi sadrže olovo.

- nemojte piti ništa iz glaziranih posuda. Ona sadrže u sebi olovo, koje će ući u tečnost koju pijete.

- nemojte jesti iz starih tanjira, jer oni sadrže olovo. Nemojte držati hranu ili tečnosti u staklenim činijama sa kristalima olova, i nemojte izokretati kese za hleb, pa stavljati u njih hranu, jer se na spoljnoj strani kesa može nalaziti olovo. Nemojte nikada piti ili koristiti za kuvanje prvu vodu koja istekne sa česme. Neka voda teče tri minuta.

- analiza dlake može pomoći u utvrđivanju količine otrovnog olova koje je prisutno u telu.

- za više informacija videti poglavlja: „Trovanje", „Hemijsko trovanje", „Trovanje teškim metalima".

TROVANJE PEČURKAMA

SIMPTOMI – Jaki bolovi u stomaku odmah nakon konzumiranja pečurki.

UZROCI – Postoji na hiljade vrsta jestivih pečurki, ali su samo dve vrste veoma otrovne, i česta pojava; pripadaju grupi *Amanita:* smrtonosni anđeo (ili kapica smrti, *Amanita ocreata*) i muhara *(Amanita muscaria).*

Ova prva raste u šumama od juna do jeseni, obično je bele boje, ali ponekad ima i malo boja na sebi. Njen otrov deluje kao otrov zvečarke, jer odvaja krvna zrnca od seruma.

Muhara raste u šumama i pored puteva, i ima svetlocrvenu, žutu ili narandžastu kapicu. Parališe nerve koji kontrolišu rad srca.

PREPOZNAVANjE – postoje tri stvari koje treba da tražite: 1) Postoji jedan prsten na polovini drške pečurke; 2) Donji, podzemni deo pečurke je u obliku okrugle sijalice; 3) Na kapici mogu biti i neke flekice. (Imaju široku kapicu i bele spore, što je još jedan od indikatora.) Smatra se da nijedna pečurka koja raste na drvetu nije otrovna.

PRIRODNO LEČENJE - Ne zna se ni za jedan protivotrov. Jedino može da se što pre isprazni stomak. Uzmite neki emetik da biste izazvali povraćanje. Stavite kašičicu soli u dve šolje tople vode i brzo popijte. Posle ponovite. Stavite prst u grlo. Izazovite povraćanje više puta.

- ako pojedete muharu (koja je malo manje otrovna), morate odmah isprazniti stomak i mora se odmah ubrizgati injekcija atropina.

- odvedite osobu koja se otrovala u hitnu.

- naučite svoju decu da prepoznaju pečurke koje spadaju u rod amanita.

TROVANJE PTOMAINOM

SIMPTOMI – Jaki bolovi u stomaku i crevima, glavobolja, probadajući bolovi, osetljivost, stalno povraćanje, gađenje, dijareja, hladan znoj, slab puls, nesvestica i moguća smrt. Upala zglobova, naročito kolena, ako je trovanje ptomainom posledica konzumiranja jastoga ili školjke.

UZROCI – Ptomaini su otpadni produkti koje stvaraju bakterije. Konzumiranje ukvarenog ili prerađenog mesa (kobasica, školjke, lososa, svinjetine, rakova), sira, itd. Pošto nisu kiseli, pasulj

i grašak čuvani u kući su naročito skloni truljenju.

PRIRODNO LEČENJE - Brzo ispraznite stomak sa crevom za stomak, ili izazovite povraćanje na jedan od sledećih načina: popijte 5-6 čaša mlake slane vode, ili jednu čašu vruće vode, u koju je stavljena jedna kašika bibera. Dva sigurna načina za izazivanje povraćanja: prst stavite u usta i zagolicajte zadnji deo grla, ili stavite jednu kašiku lobelije u čašu tople vode, i odmah sve popijte.

- primenite vruće obloge na stomak i creva, pritom održavajući stopala toplim; obolela osoba neka legne u krevet, i utoplite je. Dajte joj 2 kašike ricinusovog ulja čim njegov želudac bude mogao da ih zadrži. Ne treba ništa da jede 24 sata, ali može da pije vode koliko god želudac može da podnese.

TROVANJE TEŠKIM METALIMA

SIMPTOMI – Dijareja, zujanje u ušima, mučnina, problemi sa stomakom i crevima, grčevi u crevima, rahitis, preterana nervoza, glavobolja, anemija, slab rad bubrega i jetre, smetnje pri govoru, gubitak pamćenja, ekcem, depresija, umor, bronhitis, astma, artritis, slabost i bolovi u mišićima, i omekšavanje kostiju.

UZROCI – Udisanje teških metala, uključujući olovo, koji se upijaju i kroz kožu kada se živi u gradovima punim smoga, blizu fabrika ili autoputeva. Mogu se preko hrane uneti u telo (naročito preko mleka, mesa i prerađenih namirnica). Ima ih i u supstancama koje ljudi nanose na svoje telo, u odeći, tepisima, insekticidima i pojedinom kuhinjskom posuđu.

PRIRODNO LEČENJE - Čitajte etikete sa proizvoda i nemojte uzeti ništa što sadrži olovo, aluminijum i druge opasne metale.

- pijte što više sokova od voća i povrća, i jedite hranu koja sadrži dosta vlakana, uključujući i pektin iz jabuka. Vlakna se vezuju sa metalom u debelom crevu, i onda ga izbacuju napolje.

- ehinacea, ginko, ginseng i koren čička deluju blagotvorno kada se uzimaju redovno, jer blokiraju apsorpciju teških metala i zračenja.

- kisela kiša upija teške metale iz zemlje i odvodi ih u podzemne vode, bunare i reke, odakle posle dospevaju u vodovod.

- analiza dlake može da utvrdi nivo teških metala prisutnih u telu.

- za više informacija videti poglavlja: „Trovanje", „Hemijske alergije" i „Hemijsko trovanje".

TROVANJE FLUOROM

SIMPTOMI – Flekavi, raznobojni zubi (reč je o promeni koja ne može da se vrati u normalno stanje).

EFEKTI – Mineral fluor se dodaje u vodovod u ogromnim količinama, dok zubari prepisuju supstance koje sadrže fluor, radi otklanjanja karijesa. I veoma mala količina ima takav efekat, ali samo kod dece. Fluor nimalo ne pomaže zubima odraslih. (Pravi uzrok nastanka karijesa je konzumiranje prerađenog šećera, slatkiša, rafinisanih ugljenih hidrata i gaziranih sokova, a premalo voća i povrća. Uzrok dakle nije u nedostatku fluora u hrani.)

Nakon što je fluor počeo da se ubacuje u vodovod grada Mančester u Engleskoj došlo je do povećanja broja obolelih od raka za 85%. Kada je isto urađeno u Americi, povećao se broj obolelih od Daunovog sindroma. Japanski naučnici su otkrili da su deca sa flekavim zubima pod većim rizikom od oboljenja srca.

Mešajući se sa kalcijumom, fluor stvara nerastvorljivi kalcijum, koji dovodi do deformiteta kostiju. A pošto uništava jod, fluor izaziva i oboljenje tiroidne žlezde.

REŠENJA – Čitajte etikete sa proizvoda, i izbegavajte izvore fluora i sredine zagađene njime. Pijte samo izvorsku vodu, i pijte dosta sokova od voća i povrća.

- analiza dlake može pomoći u utvrđivanju količine fluora koji truje telo.

- za više informacija videti poglavlja: „Trovanje", „Hemijsko trovanje", „Trovanje teškim metalima".

TROVANJE - hemijsko

SIMPTOMI – Može se javiti ogroman broj različitih simptoma. Ovi su najčešći: zapušenost nosa, voda u očima, dijareja, zujanje u ušima, mučnina, uznemiren stomak, ekcem, depre- sija, glavobolja, umor, bronhitis, astma i artritis.

UZROCI – Živimo u dobu hemije. Hemikalija ima u vazduhu, vodi, tlu, hrani i piću, kao i raznim materijalima i odeći. Nemoguće je pobeći od njih, ali je moguće smanjiti rizik od štete koju nam isti mogu naneti.

Metali (poput žive, hroma, nikla i berilijuma) izazivaju kožne osipe. Aluminijum je glavni uzrok Alchajmerove bolesti.

- olovo izaziva anemiju.

- plombe koje sadrže živu mogu da otruju telo.

- otrovi: herbicidi, pesticidi, insekticidi, fungicidi, sprejevi i đubriva koja se stavljaju u zemljište, vodu i bunare.

- te otrove upijaju biljke koje posle toga pojedu životinje, ptice i ljudi. Prelaze u mleko, jaja i meso, a ima ih i u voću i povrću koje jedemo.

- aditivi u hrani: postoje konzervansi i aditivi iz hrane, poput veštačkih boja, ukusa i mirisa. Oni se dobijaju iz katrana, i izazivaju rak.

- smole ima na voću, a povrće se prska. Koriste se jedinjenja za brže sazrevanje i zaprašivanja iz aviona.

- drugi otrovi: postoje i otrovni dimovi, opasne hemikalije i radioaktivni otpad. Reke i jezera se zagađuju sa otrovom iz fabrika. Smog sadrži dosta takvog otrova.

- sprejevi za kosu, za posteljinu, za dlaku životinja, farbe i jaka higijenska sredstva, takođe, spadaju u otrove.

- u rastvaračima se nalazi benzen, u plastici stiren, a u proizvodima od drveta se nalazi formaldehid.

- tu je i otrovni dim iz cigareta, cigara i šumskih požara.

- na prašinu, buđ, parazite i zarazne bolesti kao i da ne obraćamo pažnju. Živimo usred gomile otrova i zračenja.

- za više informacija pogledati poglavlja „Trovanje", „Trovanje hranom" i poglavlja o drugim vrstama trovanja, poput trovanja aluminijumom, arsenom, kadmijumom, bakrom, DDT-om, fluorom, olovom, živom, niklom, i usled zračenja.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite zdravu hranu, sveže voće, povrće, žitarice, orašaste plodove i mahunarke. Pijte dosta vode.

- nemojte preterivati sa radom. Lepo se odmorite uveče, a preko dana budite umereno fizički aktivni.

- nosite zaštitnu odeću i rukavice kada rukujete sa hemikalijama. Pročitajte uputstva sa etikete, i proverite uvek u kakvoj se sredini nalazite. Mnogi radnici su umrli zbog toga što su radili sa materijom za koju nisu znali koliko je otrovna. Ako se osećate loše na svom radnom mestu, razmislite o promeni posla.

- ostanite u kući tokom prskanja iz vazduha sa insekticidima, pesticidima i ostalim sredstvima. Svi otrovi za insekte su opasni.

- ako se izložite dejstvu hemikalija, pozovite centar koji se bavi otrovima, pa onda pogledajte poglavlje koje se bavi konkretnim problemom, kao i poglavlje „Trovanje".

- budite na postu sokovima za pročišćavanje tela 2-3 dana mesečno. Time ćete ojačati svoje telo.

TROVANJE HEMIOTERAPIJOM I TERAPIJOM ZRAČENJA

SIMPTOMI – Gubitak apetita, povraćanje, dijareja, anemija, opadanje kose, nesanica, bolovi, slabost, rane u ustima, gljivične infekcije, depresija.

UZROCI – Gore su navedeni neki od simptoma savremenih medicinskih terapija hemioterapije i/ili zračenja. Većina obolelih od raka, zbog toga, postaje još bolesnija. Evo nekoliko stvari koje mogu ublažiti te simptome:

PRIRODNO LEČENJE - Tinkture za jačanje imuniteta, kao što su **Imuno Plus** na bazi ehinacee i **Imuno Tonik** na bazi belog luka, su odlične za oporavak od štetnih posledica gore navedenih medicinskih tehnika. **Čaj za detoksikaciju** u kombinaciji sa tinkturom **Detoks** od velike su koristi za čišćenje krvi i celog organizma od štetnih efekata pomenutih tehnika.

- uzimajte đumbir da biste ublažili mučninu u stomaku koja vas tera na povraćanje.

- lekari se uče da antioksidantni vitamini i minerali umanjuju jačinu dejstva hemioterapije i zračenja u uništavanju raka. Međutim, istina je da oni koji unose te vitamine i minerale imaju veće šanse za oporavkom.

- ceđeni sokovi na bazi šargarepe su odlični za oporavak.

- za više informacija pogledati poglavlja: „Zračenje", „Hemijsko trovanje" i „Tiroidna žlezda".

TROVANJE HRANOM

SIMPTOMI – Bol, povraćanje, grčevi, slabost, dijareja, vrtoglavica. Simptomi se javljaju u roku od 1-4 sata nakon konzumiranja kontaminirane hrane. Mogu trajati od nekoliko sati do nekoliko dana.

Simptomi kod...

Salmonele: bol, povraćanje i dijareja, koji se mogu javiti tek nakon nekoliko dana.

Stafilokokne bakterije: dijareja, mučnina i povraćanje 2-6 sati nakon jela. Dobro je da se izazove povraćanje, kako bi se izbacili toksini.

Botulizma: simptomi se javljaju 12-48 sati nakon što se svari hrana: ekstremna slabost, dupliranje vida, otežano gutanje, i moguća paraliza i smrtni ishod.

Bakterije *Campylobacter jejuni:* stomačni grčevi, dijareja, groznica i moguća krvava stolica, koji se javljaju nakon tri dana.

Trovanje skušama (trovanje histaminom): u roku od nekoliko minuta se javljaju mučnina, povraćanje, koprivnjača, bol u stomaku i crvenilo na licu. Simptomi se povlače u roku od 24 sata.

UZROCI – Konzumiranje hrane koja sadrži štetne bakterije izaziva trovanje hranom. Nažalost, mi živimo u takvo doba zatrovanosti. Mnogo je veći broj onih koji misle da imaju grip, a u stvari su imali trovanje hranom.

Veliki broj slučajeva botulizma je uzrokovano nepravilnim načinom čuvanja hrane i spremanja zimnice. Najbezbednija metoda jeste da se hrana iz tegli i konzervi kuva u parnom (ekspres) loncu.

Dve trećine svih trovanja hranom su povezana sa konzumiranjem nedovoljno skuvanih jaja.

Bakterije iz hrane koje izazivaju bolest (patogene bakterije) ili luče toksine (toksikogene) ne mogu se videti ili osetiti u hrani. Evo nekoliko takvih vrsta organizama koji najčešće izazivaju trovanje hranom:

Salmonela (salmoneloza) – najčešći uzrok trovanja hranom, pogotovo zbog toga što se antibiotici daju životinjama za ishranu, u cilju prevencije nastanka bolesti u njihovim zagušljivim i nehigijenskim boravištima. Ti antibiotici ujedno služe da ubrzaju rast životinja. (Više od 50% stoke, živine i prasadi dobija antibiotike.) Ali, time se povećao i razvoj bakterija otpornih na antibiotike u crevima tih životinja. Trećina od celokupne živine u zapadnom svetu ima salmonelu.

Salmonela se lako prenosi preko prljavih ruku, pribora za hranu, noževa, stolova, razbijenih jaja itd. Mehaničke metode vađenja utrobe u klanicama životinja šire salmonelu na sve ostale ptice koje se zakolju. Kuvari koji rade sa sirovim mesom ili jajima, a onda diraju i drugu hranu, naročito sirovu, kao što su salate, predstavljaju veliku opasnost po zdravlje ljudi. Ljudi koji su na biljnoj ishrani bi trebalo da peru ruke sa sapunom odmah nakon što su dirali ljuske sirovih jaja. Jaja morate dobro skuvati. (Čuvajte se majoneza, jer se on pravi od sirovih jaja.) Mleko i sladoled takođe mogu biti zaraženi salmonelom.

Epidemije salmonele se najčešće javljaju tokom toplijih meseci. Simptomi mogu obuhvatiti i blage bolove u stomaku, ali i težak oblik dijareje i čak groznicu nalik onoj kod tifusa. Ova bolest može toliko oslabiti imuni sistem da dođe do oštećenja srca, bubrega i krvnih sudova, a može se javiti i artritis.

Salmonela se najčešće unese u organizam putem sirovih ili slabo skuvanih jaja, piletine, govedine, svinjetine i njenih prerađevina. Od 35 epidemija trovanja hranom u periodu od 1985. do 1987. godine, 24 je bilo uzrokovano konzumiranjem zaraženih jaja ili hrane koja ih sadrži. Jaja zato kuvajte najmanje 25 minuta.

Evo još nekoliko drugih izvora bolesti usled uzimanja određene hrane:

Stafilokokna bakterija – drugi najčešći izvor trovanja hranom (25%). Može se preneti kašljanjem ili kijanjem na hranu.

Clostridium botulinum bakterija – izaziva botulizam. U mnogim restoranima i motelima ostaci hrane se ostave da satima stoje na sobnoj temperaturi, najčešće senf i drugi začini, kao i hrana koja se drži bez prisustva kiseonika, poput kuvanog krompira zavijenog u foliji, koji je ostao da stoji preko noći. Botulinskim toksinima odgovara povrće iz tegli ili konzervi sa niskim nivoom kiselosti (poput graška, špargle, cvekle i kukuruza). Mada se lako uništava na hladnoći ili toploti, botulizam je najsmrtonosnija vrsta trovanja hranom, pri kojem se luče toksini koji blokiraju prenos nervnih impusla do mišića.

Mada se ovime ne uništavaju botulinske spore, zagrevanje hrane na 80 stepeni tokom 20 minuta, ili na 90 stepeni tokom 10 minuta, uništava smrtonosne toksine. Opasnost predstavlja nedovoljno skuvana, konzervirana hrana. Nemojte nikada jesti hranu iz nabreklih ili zarđalih konzervi.

Stafilokoknih i botulinskih toksina ima u konzerviranom povrću, mesu, ribi, supama, tunjevini, krompiru, makaronima, kolačima, pecivu i pečurkama.

Parazit *Giardia* (gardijaza) – u vodi iz jezera ili izvora koja se pije. Ne može se uništiti tretmanima za čišćenje vode, uključujući ubacivanje hlora. Ima ga i u sirovoj hrani koja je rasla u zagađenoj vodi. Najbolje se razvija u hladnoj i vlažnoj sredini.

Stafilokoke – prenose se na kožu kroz vazduh putem kapljica od kašlja i kijavice.

Bakterija *Campylobacter jejuni* – u ribi, živini, mesu i sirovom mleku. Srećom, toplota uništava ove bakterije, koje žive u crevima naizgled zdravih ptica i životinja koje služe za hranu ljudima.

Bakterija *Clostridium perfrigens* – brzo se razvija u raznoj hrani (mesu ili jelu od živine) koja se ostavi da se polako ohladi. Zbog toga je više

ima u menzama, čak i ako se hrana ponovo zagreje (jer se toksini ne mogu uništiti toplotom).

Ešerihija koli – vrsta bakterije koja se nalazi u crevima ljudi i životinja. Nije uvek štetna, ali kada jeste, onda može biti smrtonosna. Prljave klanice i nepravilni način pakovanja hrane kod kuće uzrok su zaraza koje ova bakterija izazove svake godine kod velikog broja ljudi.

Ciguatera – toksin u velikim morskim ribama.

Vibrio – bakterija u sirovoj ili slabo skuvanoj ribi i morskim plodovima.

Trovanje skušama (histaminom) – kada se uhvate tuna, skuša, lampuga, zubatica, sardela, i abolon, bakterije počinju da se razmnožavaju, i histamin da se luči.

Buđ – vidljivi buđ na hrani može da proizvede mikotoksine ili otrove, čak i ako se ta hrana drži u frižideru. Neki kažu da se buđ treba samo skloniti sa džemova, želatina, tvrdih sireva, tvrdog povrća, tvrde salame i dimljenog mesa, pa se mogu jesti, dok se ostala ubuđala hrana ne sme jesti, u koju spadaju: žitarice, orašasti plodovi, sušene mahunarke, meko povrće, mlečni proizvodi, slanina i konzervirana salama. Ipak, najbolje je da se ne jede nikakva hrana koja na sebi ima buđi.

Solanin – nemojte jesti klice krompira ili krompir koji je počeo da klija, jer se u tim klicama nalazi solanin, koji može izazvati halucinacije čak i nakon oporavka od bolesti. Zelene klice ubacuju solanin u krompir, koji ne može da se uništi kuvanjem.

Svaki od gore opisanih problema nastaje prevashodno usled konzumiranja mesa, i ponekad mlečnih proizvoda, a pritom, bakterije u toj hrani ne mogu da se ni vide, ni osete, tako da se ogromna količina bakterija i toksina može namnožiti, a da se ne vidi ukvarenost hrane.

Konačno, imajte na umu da postoji i trihina (trihinela), parazit koji se može naći u svinjama. Pazite se i buđi koja se može naći na hrani, i koja može izlučiti opasne toksine. Kada se punjeni kolači i peciva, salata od krompira ili kuvana hrana koja sadrži dosta proteina zaraze toksinima usled nehigijene, na sobnoj temperaturi počinju da se množe bakterije i da luče otrovne toksine.

Pod najvećim rizikom su deca, stari i oboleli od hroničnih bolesti. Ako se zarazite u restoranu, motelu ili zbog konzumiranja konzervirane hrane iz prodavnice, posetite lekara, ili pozovite hitnu pomoć ako se stanje ne poboljšava.

PRIRODNO LEČENJE - Čim otkrijete da ste se otrovali hranom, počnite sa uzimanjem oko 30 kapi ekstrakta ljutića (bez alkohola) na svaka 4 sata, tokom 24 sata. Ovaj će prirodni antibiotik uništiti bakterije u crevima. (Nikad nemojte uzimati ljutić duže od jedne sedmice, tokom trudnoće ili ako ste alergični na biljke iz porodice ambrozije.)

- odmah uzmite 6 tableta aktivnog uglja, i još jednom nakon 6 sati. One će pomoći da se neutrališu otrovi u krvotoku. Popijte dosta čiste vode.

- uzimajte i po 2 kapsule belog luka 3 puta dnevno. Sve vrste bolesti uzrokovane crevnim bakterijama nestaju u prisustvu belog luka.

- pijte čaj od pelena, semena pelena i klinčića u prahu, 3 puta dnevno, da biste otklonili simptome i eliminisali toksine. Aktivni ugalj je pak bolji i jeftiniji.

- konzumiranje (ili pijuckanje) tečnosti (vode ili voćnih sokova) pomaže telu da se izbori sa toksinima i oporavi. Čaj od korena čička je takođe od koristi.

- primenite klistire radi pročišćavanja debelog creva ili uzimajte formulu **Crvea 1** za čišćenje creva.

- neko bi trebalo da vam pomogne ako povraćate, da pazi da se ne gušite. Ako povraćanje ne prestane u roku od 24 sata, uzmite uzorak i odnesite na analizu, radi identifikacije otrova.

- ponekad je najbolje da sami izazovete povraćanje. U tu svrhu možete koristiti lobeliju. Isti učinak ima i konzumiranje vode, pa stavljanje prsta u grlo.

- telu treba dopustiti da toksine izbaci preko retke stolice, a ne da se uzimaju lekovi protiv dijareje.

- ne treba da se uzimaju antacidi ili soda bikarbona sa vodom, jer oni mogu da oslabe imuni sistem u borbi protiv toksina. Dovoljno je da uzimate ljutić, aktivni ugalj, beli luk i dosta vode ili voćnih sokova.

PREVENCIJA – Najbolje je da prestanete sa konzumiranjem mesa i mlečnih proizvoda. Ako ne želite, onda se pobrinite da budu dobro skuvani. Takođe, dobro proverite tegle i konzerve sa hranom pre nego što ih otvorite. Pazite se hrane u restoranima i hotelima. Kada jedete hranu negde u gradu, jedete na sopstven rizik. Radi zaštite, uzmite dva češnja belog luka pre nego što počnete sa jelom. Ili još bolje, nosite sa sobom zapakovanu hranu, a u prodavnici

kupite od namirnica šta vam treba. Time ćete uštedeti i vreme i novac.

Kupovnu hranu stavite u frižider čim stignete kući, naročito onu hranu koja se brzo kvari. Hranu održavajte ili hladnom ili toplom, jer bakterije se razmnožavaju na hrani koja se stavi da stoji na sobnoj temperaturi. Frižider držite na najviše 4 stepena, a zamrzivač na najviše -18 stepeni, jer većina bakterija ne dejstvuje na temperaturi nižoj od 4 stepena. Na temperaturi od 7-65 stepeni postaju aktivne i umnožavaju se, a odumiru na temperaturi višoj od 75 stepeni. Postoje i dva izuzetka od ovog pravila: bakteriji koja izaziva botulizam, i koje ima u konzerviranoj hrani, potrebno je 20 minuta da se kuva da bi nestala, dok se stafilokokne bakterije ne mogu uništiti kuvanjem hrane u kojoj se nalaze.

Meso, živina, jaja i morska hrana su naročito rizični. Oni se moraju dobro skuvati, a ruke se moraju dobro oprati. Sve posuđe koje je bilo u dodiru sa sirovom hranom mora se sterilisati. Nemojte jesti hranu koja sadrži sirova jaja ili jaja koja se ne skuvaju u dovoljnoj meri. Nemojte ostavljati majonez, začine za salate i mlečne proizvode da stoje na sobnoj temperaturi. Posebnu pažnju obratite šta jedete kada odete na izlet u prirodu.

Rizično je čak i kada samo probate određenu sirovu ili slabo skuvanu hranu (meso, morske plodove ili jaja). Svakog dana perite krpe i sunđere u kuhinji sa izbeljivačem i vodom, u odnosu 1:20. Nemojte dirati drugu hranu nakon što ste dirali sirovo meso ili jaja (ili ljuske jaja). Zatim, nemojte koristiti nabrekle konzerve i proizvode sa labavim poklopcem, ili napukle tegle. Isto važi i za zarđale, lepljive ili izdeformisane konzerve. Nakon svake upotrebe, operite termos i posude za hranu. Zamrznutu hranu pustite da se polako otkravi u frižideru, ili brzo u mikrotalasnoj ili (potpuno zavijena) u vreloj vodi sa česme.

Kada ponovo podgrevate hranu, stavite je da brzo proključa, i kuvajte je najmanje 4 minuta. Uzimajte acidofil na svakih nekoliko dana, da biste povećali količinu blagotvornih bakterija u crevima, čime se povećava i količina B vitamina, koji štite od zagađivača prisutnih u hrani.

Nemojte davati med bebama mlađim od godinu dana, jer onda će spore bakterije koja izaziva botulizam da se razviju u njihovim crevima. Med se može davati tek nakon što odojčad napuni jednu godinu.

TROMBOZA

SIMPTOMI – Simptomi su različiti, u zavisnosti od toga koji krvni sud je začepljen. Ako je reč o krvnim sudovima u nogama, simptomi mogu nastatai u roku od nekoliko sati i mogu biti jako izraženi ako je već prisutna hronična redukcija dotoka krvi u te delove tela. Simptomi su bol u nogama (čak i tokom mirovanja), i bleda i hladna stopala.

Ako su zahvaćeni krvni sudovi u crevima, simptomi su jak bol u stomaku, povraćanje i groznica.

UZROCI – Zastoj krvnog toka u nekom od krvnih sudova začepljenog ugruškom koji je tu nastao ili doputovao iz drugih delova tela.

Faktori rizika su na prvom mestu pušenje, hrana sa dosta masti, nedostatak fizičke aktivnosti i višak telesne težine. Veći je rizik od tromboze kod onih što su skloniji stvaranju ugrušaka u telu. Oralna kontraceptivna sredstva pojačavaju tu sklonost.

Ovo je potencijalno smrtnosno oboljenje. Ako se ne leči, redukcija krvotoka vremenom dovodi do odumiranja tkiva i može biti opasno po život. Oboleli deo tela će promeniti svoju boju nakon par dana i vremenom postati crne boje.

PRIRODNO LEČENJE – Odmah idite u bolnicu. Određene biljke poboljšavaju cirkulaciju krvi i čine je tečnijom, tako da preventivno deluju: ljuta paprika, beli luk, imela, susam i lipa. Tinktura **Cirkulacija** na bazi ljute paprike je najjači biljni preparat za ovu vrstu problema.

Videti poglavlje „Visok nivo holesterola", kao i poglavlja: „Srčani problemi", „Srčani napad", „Arterioskleroza" i „Hipertenzija".

TROPSKI SPRU

SIMPTOMI – Malo češće pražnjenje creva ujutru tokom nekoliko dana. Kasnije: rane na ustima, loše varenje uz nadimanje i dijareja, tamniji ten kože, iscrpljenost, anemičnost, slabost, razdražljivost, gubitak pamćenja, nemogućnost koncentrisanja, pregladak jezik, erodovan na ivicama i izbrazdan u sredini. Usta veoma osetljiva i bolna.

UZROCI – Ako se na vreme počne sa lečenjem, dolazi do oporavka. Osobe preko 50 godina i oni koji se ne drže striktnog režima ishrane mogu umreti.

Tropski spru se najčešće javlja u tropskim krajevima. Ljudi koji posećuju te krajeve mogu dobiti ovu bolest.

PRIRODNO LEČENJE - Odmaranje u krevetu je veoma bitno, kao i zaštita od nazeba.

Topla prostorija, topla odeća i bez hladnih kupki.

Svakodnevne „sunčane kupke" ili UV tretmani.

Svakodnevna umereno jaka masaža mišića, osim stomaka (ali može ako je prisutan zatvor).

Ishrana sa više biljnih proteina, više vitamina, a manje masti.

Jedu se samo manji obroci.

Uzimajte svakog dana inaktivisani pivski kvasac, tri puta po jednu čajnu kašičicu.

Svakog dana ispirajte usta (videti poglavlje „Oboljenje desni i zuba"). Kontrolišite dijareju i zatvor u nekim kasnijim fazama.

Čim budete sposobni da putujete, treba da napustite tropski predeo i više nikad da se tu ne vratite.

TUBERKULOZA

SIMPTOMI – Kašalj, opšti premor, gubitak apetita, bol u grudima, preznojavanje preko noći i manja groznica. U početku kašalj je više suv, a kasnije počinje i izbacivanje sve više sluzi. Obolela osoba gubi na težini i pljuje krv.

UZROCI – Izaziva je veoma zaraza bakterija *Mycobacterium tuberculosis*. Mada generalno napada pluća, može napasti i bilo koji deo tela: bubrege, kosti, kožu, creva, slezinu i jetru.

Kod odraslih ljudi zapaljenje plućne maramice je česta posledica tuberkuloze, čiji simptom može biti oštar bol u grudima.

Širi se preko kašlja. Male kapljice koje se iskašlju udišu drugi ljudi. Klice uđu u pluća i tamo ostanu. Sve dok zaražena osoba živi zdravim načinom života, klice su bezopasne, jer telo oko njih napravi mali „štit" od kalcijuma.

Ako ta osoba nastavi da se hrani zdravo, da unosi dovoljno kalcijuma, da vežba napolju, da se pravilno odmara i da snažno udiše vazduh i tako održava pluća zdravim – onda se tuberkuloza neće ispoljiti, iako su klice već u plućima. Tuberkuloza se polako razvija i pogoršava vremenom; zato je najbolje kada je rano otkrijete.

Tuberkuloza ponovo postaje prava pošast savremenog doba, kao što je nekada bila. Zato se čuvajte. Može vas čekati u sledećoj zgradi u koju budete ušli (naročito zgrade sa puno ljudi). Živite zdravo svakoga dana. Skrovišta za beskućnike i zatvori imaju najviše obolelih od tuberkuloze. Procenjuje se da će do 2020. godine biti 200 miliona više obolelih u celom svetu, a da će njih 70 miliona umreti.

PRIRODNO LEČENJE - Očito je da se tretman treba sastojati od onoga što je obolela osoba trebalo da radi pre nego što se razbolela. Najpre bi morala da prođe kritičnu fazu bolesti na početku, uz pomoć posta na sokovima, odmora i zdrave hrane, kao i stalnom prisustvu svežeg vazduha u sobi.

Održavajte temperaturu umreneom, ne previše toplom, ali uvek uz dobru provetrenost. Pazite se nazeba. Soba treba da bude osunčana, puna vazduha i suva. Provodite što više vremena napolju dišući duboko.

Ako pacijent nije previše slab, neka uzima emetik (da biste izazvali povraćanje). Tako će se izbaciti velika količina sluzi, koja bi u suprotnom izazvala nagli kašalj, kojim se zagađuje vazduh i ova bolest prenosi na druge. U tu svrhu treba da se popije malo čaja od lobelije u toploj vodi i onda da se stavi prst u grlo. Sva izlučevina i sve što se izbaci treba spaliti ili negde zakopati.

Kasnije treba provoditi vreme napolju svakoga dana, kako bi se ojačala pluća, a ne samo telo. Za tu svrhu odlično je hodanje uzbrdo i duboko disanje. Budite sve vreme uspravni, da biste disali pravilno.

Formula prevencije i lečenja tuberkuloze glasi: pravilan odmor, zdrava ishrana sa kalcijumom i svakodnevne vežbe dubokog disanja u prirodi.

Ako sumnjate na tuberkulozu, evo lekovitog bilja protiv nje: ehinacea i beli luk, najbolje preko tinktura **Imuno Tonik** i **Imuno Plus**. Kinezi koriste sladić protiv tuberkuloze. Dodajte ga u bilo koju biljnu mešavinu za lečenje tuberkuloze. Od koristi je pijenje najmanje jednog litra čaja od bresta svakog dana. Sok „Raketno gorivo" (vidi recept u odeljku o lekovitom bilju) je od velike koristi. Tinktura **Pluća** na bazi lobelije je odlična za iskašljavanje.

Za čišćenje nagomilanog gnoja, pomešajte jednake delove isitnjenog gaveza, belog sleza, mišjakinje i bresta. Dodajte 120 g u 4 litre vode i kuvajte dok ne ispari pola tečnosti. Iscedite i pijte pola šolje na svaka 2 sata.

Primenjujte kratke tople vruće obloge sa kratkom primenom hladne vode na grudi i onda leđa. Takođe je primenite na celu dužinu kičme i predeo stomaka, jetre i slezine.

U zavisnosti od snage pacijenta, primenjujte tople kupke, posle koji sledi trljanje solju i masaža.

Uzimajte lek protiv kašlja, naročito nakon što se iskašljete. Evo nekoliko najboljih biljnih lekova za tu svrhu: đumbir sadrži nekoliko supstanci koje sprečavaju kašalj, umiruju bol i ublažavaju temperaturu. Sladić je dugo vremena poznat kao lek protiv kašlja. Brest sa svojom biljnom sluzi godi grlu i sprečava kašalj. Beli slez i divizma imaju slična dejstva. Tinktura **Grlo** u vidu spreja trenutno deluje i sprečava razvoj kašlja.

Gledajte da oboleloj osobi bude toplo, da bude u toploj odeći, naročito za stopala, noge i ruke.

Mnogi lekari smatraju bacil tuberkuloze ostaje u plućima zaraženog do kraja njegovog života, sa čim se mi ne slažemo.

HIDROTERAPIJA

Opšte – Izbacite pljuvačku, nemojte je gutati; provodite vreme na svežem vazduhu i spavajte u prohladnim provetrenim prostorijama.

Povećati opšti vitalni otpor – Postepene hladne kupke 2 puta dnevno, zdrava ishrana, sistematsko vežbanje, provođenje vremena napolju, prohladna suva klima.

Anemija – Hladna kupka 2 puta dnevno, zdrava i lako varljiva hrana bogata proteinima.

Loše varenje, anoreksija – Suva ishrana, suvi tost, žitarice zaslađene sa voćem; topla abdominalna obloga, kesa sa ledom na stomak pola sata pre svakog jela.

Nazeb – Odmor u krevetu, suve obloge, pijenje tople vode.

Kašalj – Vruća obloga na grudi, posle koje sledi zagrevana obloga. Pijuckajte toplu vodu kada treba da se iskašljete.

Bol – 15-minutna odvodna obloga 2-3 puta dnevno, a između primena zaštićena zagrevana obloga.

Krvarenje ili edem u plućima – Vruće obloge na deo kičme između ramena, primena leda na grudi, primena leda na šake, topla obloga za noge, održavajte toplim ekstremitete, izbacite grudi i ramena.

Griznica – Neutralna obloga 15-20 minuta, pijenje vode, odmaranje u krevetu u horizontalnom položaju sve dok se temperatura ne vrati na normalu.

Noćno znojenje – Kvašenje vrućom vodom pre spavanja.

Dijareja – Klistir na 35 stepeni nakon svakog pražnjenja creva, a onda hladna stomačna obloga na 15,5 stepeni, koja se menja svakih pola sata. Odmaranje u krevetu.

Kontraindikacije – Izbegavajte opšte hladne kupke kada je prisutno krvarenje: hladne kupke celog tela, polivanje hladnom vodom, hladne sedeće kupke, kao i parne kupke.

Opšta metoda – Veoma važno kod hidroterapijskog lečenja ove bolesti jeste izgradnja vitalnog telesnog otpora uz pomoć pažljive postepene primene hladne vode (razne vrste okrepljujućih trljanja) 2-3 puta dnevno. Intenzitet metode treba iz dana u dan povećati, kako bi se dobili dobri rezultati. Niko nije toliko slab da ne može nad njim da se primeni neka od pomenutih metoda, uz njihovu pažljivu postepenu primenu. Čak i nad slabašnom osobom može da se veoma energično primenjuje hladna voda sa odličnim efektima, pod uslovom da se bolest nije već dovoljno razvila. Kod ovih metoda mora se paziti da ne dođe do nazeba, jer bi to momentalno pogoršalo njegov kašalj.

Držite se programa pročišćavanja i lečenja datog za bronhitis, probleme sa bronhijama, zapaljenje pluća, kao i zapaljenje plućne maramice.

TUBERKULOZNI LIMFODENITIS

SIMPTOMI - ovo je vrsta tuberkuloze koja napada limfne žlezde.

PRIRODNO LEČENJE - Sugestije iz uvodnog poglavlja o hidroterapiji: postepena primena hladne vode, izlaganje suncu, kupka hladnim vazduhom, fizička aktivnost i provođenje vremena na otvorenom.

- jedite pažljivo probranu i zdravu hranu bogatu proteinima.

- treba da živite na većoj nadmorskoj visini, ne u vlažnim ravnicama.

- oboleli obavezno treba da se izlaže sunčevoj svetlosti, da jede samo kvalitetno voće, povrće i žitarice, da pije dosta vode, naročito pre podne, da primenjuje kupku celog tela (mlaku, prohladnu ili hladnu) 1-2 puta dnevno, a kad god je prisutna groznica, da neprestano primenjuje prohladne ili hladne vlažne obloge, kao i metodu sa vlažnim čaršavom, posle koje sledi primena natopljenog čaršava ili polukupke (sedenje u polupunoj kadi). U ostalim slučajevima primenjuje se samo 1-2 puta sedmično. Ako se osoba oseća letargično ili se prejela, treba da se umereno preznoji uz pomoć suvog ćebeta. Ne treba se bojati ako dođe do pojave plikova ili čirića

tokom tretmana, jer to samo toksini izlaze iz tela.

TULAREMIJA (groznica besnila)

SIMPTOMI - Simptomi su slični simptomima privremene groznice i kuge. Prvi simptom je stvaranje čira na mestu ulaska infekcije. Oko 1-7 dana nakon infekcije, iznenada se pojavljuje drhtavica, glavobolja, iznurenost i opšti bolovi. Ovu bolest odlikuje jaka groznica i povremene drhtavice uz obilno znojenje. Na mestu rane ili ujeda javlja se plitak čir. Limfne žlezde koje isušuju taj deo tela postaju natečene i bolne; one se ne smeju dirati i seći.

Ako se ne leči, groznica obično traje 3-4 sedmice, i uglavnom nije smrtonosna, ali oporavak traje dugo. Fizička i psihička depresija mogu trajati mesecima.

UZROCI - Tularemiju izaziva bakterija *Francisella Tularensis*, koja se prenosi na čoveka sa glodara, putem ujeda obada i drugih insekata koji sišu krv, ali i putem ujeda životinja, kao što je zec. Danas je čest uzrok (87% slučajeva) kada se čovek poseče nožem dok dere kožu sa inficiranog zeca ili veverica. Inficirani zečevi su najčešće oni divlji, a ne pripitomljeni.

Ako primetite simptome (a radili ste sa zečevima, naročito divljim), odmah proverite da li ste oboleli. Uzorci pljuvačke su veoma zarazni, pa bi zato trebalo da ih proverite u laboratoriji.

LEČENJE - Posetite lekara. Korisne informacije možete naći u poglavljima „Groznica" i „Biljni antibiotici".

TUMORI (uključujući i fibroide)

SIMPTOMI – Tumori, otoci ili izrasline na telu. Mogu biti veliki, i sadrže kao neku čvrstu ili polutečnu materiju.

UZROCI – Kada na telu izraste nešto što ne treba da bude tu, to je abnormalno, i te izrasline nazivamo tumorima. Mogu biti dobroćudni ili benigni, i zloćudni ili kancerogeni. Zloćudni tumori se šire po drugim delovma tela, dok se dobroćudni uglavnom ne šire.

Fibroidi su tumori koji se najčešće pojavljuju u materici. Za njihovo uklanjanje se primenjuje histeroktomija (odstranjivanje materice), što može katastrofalno uticati na hormonalni sistem kod žena. Ako je moguće, nemojte dozvoliti da vam urade histeroktomiju.

Nezdrava ishrana i sredinski faktori su posebni uzroci tumora. Ako se oboje promene, može doći do ozdravljenja i čak nestanka ovih čudnih izraslina. Nikad nije kasno da se otklone, jer čak i oni benigni tumori mogu kasnije postati kancerogeni.

PRIRODNO LEČENJE - Telo koristi tumore kao kante u kojima smešta toksični otpad nakupljen svuda po telu, onda kada su prirodni sistemi za izbacivanje istih blokirani: pluća, creva, bubrezi, jetra i koža. Kada se ti organi začepe, ili kada oslabe toliko da ne mogu sve otpadne materije da izbace, onda telo počinje da stvara „kante" (tumore) i u njih da stavlja otpadne materije.

- lekari mogu seći, spaljivati, zračiti i hemijski tretirati te kante i njihov sadržaj, ali nedugo nakon njihovog otklanjanja telo će stvoriti nove.

- rešenje je u promeni načina života. Potrebna je potpuna promena ishrane (kao i da se jede manje hrane), i oslobađanje prirodnih sistema za izbacivanje otpadnih materija iz tela.

- budite jedno kraće vreme na tečnoj hrani, da biste pročistili organizam. Nakon toga krenite sa zdravom ishranom voćem, povrćem, žitaricama u cekom zrnu, orašastim plodovima i mahunarkama, a izbacite iz ishrane rafinisane proizvode, prženu hranu i meso.

- uzimajte vitamin C zbog rada creva.

- na spoljne tumore stavljajte kašne obloge sa brestom ili žalfijom. Pijte čajeve od jedne ili više od sledećeg lekovitih biljaka: mišjakinja, žalfija, brest.

- terapija je ista kao i kod raka. Pročitajte poglavlje o raku.

TUNELSKI VID (Retinitus pigmentosa)

SIMTPOMI – Prvi simptom je loš vid pri slabijem osvetljenju. Kasnije dolazi do nestanka krajeva vidnog polja, odnosno, perifernog vida. Vidno polje se postepeno sužava ka unutra, sve dok ne ostane samo mali središnji deo za gledanje. Retko dolazi do potpunog slepila. Na mrežnjači se pojavljuju crne pigmentne mrlje i vid slabi. Oba oka su podjednako zahvaćena.

UZROCI – Dolazi do progresivne degeneracije štapića i čepića u mrežnjači. Ovo oboljenje se može naslediti. Reč je o progresivnoj degeneraciji mrežnjače – membrane iza oka, koja je osetljiva na svetlost. Ćelije u mrežnjači postepeno nestaju. Ovaj poremećaj je češći kod muškaraca i nasledan je. Oboljenje je relativno retko, ali se javlja kod adolescenata i mladih ljudi. Kas-

nije faze nastupaju posle 30. godine, a ponekad tek u 80-tim godinama.

PRIRODNO LEČENJE – Ne postoji tačno određen lek za ovaj problem, ali zato pravilna ishrana može da uspori njegov razvitak. Pročitajte i druge odeljke o oboljenjima oka i pomno obratite pažnju na sugerisanu vrstu ishrane.

- velike doze vitamina A preko biljne ishrane mogu usporiti dalji gubitak vida za oko 20% godišnje. Druga istraživanja su pokazala da velike doze vitamina E mogu da ubrzaju gubitak preostalog vida.

- ulje od lanenog semena (2 kašike 2 puta dnevno) je od koristi.

- vitamin E unositi preko biljnih namirnica ako je prisutna hemoragija (krvarenje).

- uzimajte ekstrakt borovnice i ginka. Istraživanja su pokazala da oni ublažuju ovo oboljenje.

- specijalne naočare mogu pomoći u proširenju vidnog polja u slučaju da vam se vid mnogo pogorša.

- videti i „Degeneracija žute mrlje" ispod, koja je povezana sa ovim oboljenjem (i jedno i drugo su retinopatske bolesti).

ĆELAVOST i gubitak kose (alopecija)

SIMPTOMI – Postoji nekoliko vrsta gubitka kose: ćelavost ili gubitak kose, potpuni gubitak kose, parcijalno opadanje kose i lokalizovan gubitak kose uzrokovan ožiljcima.

Alopecija je najviše zastupljena kod muškaraca, ali je ima ponekad i kod žena. Najčešći su slačuajevi standardne ćelavosti kod muškaraca i standradne ćelavosti kod žena.

Kosa kod mladih ljudi ima 100.000-200.000 dlaka. Svaka dlaka u proseku traje 2-6 godina, posle čega je zamenjuje nova. Kada se javi ćelavost, preovladava kraća i tanja dlaka, koju bebe imaju na svojim glavama.

Normalno je da svakog dana otpadne 100 dlaka. Ali kada nestane folikul dlake, tu više ona ne raste. Ipak, ima slučajeva gde folikul nije nestao, već je samo prestao da proizvodi dlaku. Pažljiv tretman obnavlja rast kose.

UZROCI – Nasleđe (naročito kod muškaraca), hormonalni faktor, starenje, lokalna ili sistemska bolest. Lokalizovani gubitak kose može biti uzrokovan ožiljkom od rane ili operacije.

U druge faktore spadaju: loša cirkulacija, visoka temperatura ili neko drugo akutno oboljenje, operacija, zračenje (terapija X-zracima), lekovi, anestezija, drastične dijete, stres (gubi se vitamin B), loša ishrana, kožno oboljenje, naglu gubitak težine, nedostatak gvožđa, oboljenje tiroidne žlezde, gojaznost, pilule za kontrolu rađanja, dijabetes ili nedostatak vitamina. Svakodnevno je potrebna hrana sa dosta hranljivih sastojaka.

Uzroci ćelavosti mogu biti i boje za kosu, svakodnevno pranje kose sintetičkim šamponima ili upotreba fena, kao i previše zategnuta kosa u vidu repa, kikica ili lokni, zbog čega može doći do parcijalnog gubitka kose.

Gubitak kose kod žena najčešće se dešava nakon menopauze. Pojedine žene izgube malo kose 2-3 meseca nakon porođaja, jer hormonalne promene, nakon 5. meseca trudnoće, često blokiraju normalan gubitak kose. Ipak, tu se sve vraća u normalu nakon 6 meseci. Hipotiroidizam može biti uzrok, nedostatak vitamina A, kao i previše istog.

U Americi ima najviše muškaraca koji pate od ćelavosti. Problem je vezan sa njihovom ishranom i načinom života što uzrokuje takvo stanje.

PRIRODNO LEČENJE - Mora se poboljšati cirkulacija krvi u koži glave (koja je sporija kod muškaraca nego kod žena). Od pomoći je svakodnevno masiranje glave. Održavajte kožu na glavi i kosu čistom, ali je nemojte prati prečesto sintetilkim šamponima i nemojte stavljati previše takvog šampona. Najbolji šampon za kosu je ceđ, koji se pravi od drvenog pepela (jedna mera pepela i tri mere vode se drže sedam dana u metalnoj kofi, mešaju ujutru i uveče, i nakon toga procede u staklene flaše).

- u ishranu morate uključiti dovoljno biljnih proteina, naročito susam, suncokretovo i bundevino seme, bademe i inaktivisani kvasac. Ali, kao i uvek što važi, nemojte preterivati. Amerikanci jedu više proteina od bilo kog naroda u svetu, ali ipak najviše pate od gubitka kose, zbog dominantnih životinjskih proteina.

ISHRANA - Primenite program pročišćavanja organizma sokovima, tokom nekoliko dana, i očistite creva klistirom, slanom vodom ili formulom **Creva 1**. Posle toga jedite samo hranu sa dosta hranljivih sastojaka. Izbacite prerađenu, brzu hranu. Jedite što više voća i povrća.

- razni faktori utiču na gubitak kose. Minerali i vitamini su važni za rast kose. Najmanje jednom dnevno pijte svež sok od povrća. Uzimajte namirnice bogate vitaminom A. Nekoliko vitamina iz grupe B naročito pospešuje rast kose (biotin,

inozitol, niacin) i boju kose (folna kiselina, pantotenska kiselina i PABA).

- čaj od ovsene trave i rastavića su bogati silicijumom i drugim mineralima. Ruzmarin sprečava prerano opadanje kose i stimuliše cirkulaciju u glavi. Žalfija ima astrigentno dejstvo i stimuliše rast kose. Hajdučka trava pospešuje aktivnost jetre.

- ulje od lanenog semena (2 kašičice dnevno), koje sadrži masne kiseline, sprečava istanjivanje kose. Ulje od crnih ribizli ima još jače dejstvo.

IZBEGAVATI - Nemojte konzumirati so i šećer u većim količinama, a duvan i alkohol nikako. Preterana konzumacija soli i šećera podstiče pojavu peruti i gubitka kose. Izbegavajte velike količine vitamina A. Izbegavajte teške dijete, kojima nedostaju odgovarajući hranljivi sastojci.

- pazite se sintetičkih lekova protiv ćelavosti. Iako služi za obnovu rasta kose, ima visoku cenu i može da uzrokuje oštećenja na srcu. Kosa koja ponovo izraste je slaba i obično opada kada se prestane sa korišćenjem leka.

- pošto je kosa krhka kad je vlažna, nemojte je tada češljati i nemojte je previše jako trljati. Bolje je da je iscedite peškirom i osušite tapkanjem. S druge strane, masiranje kože glave (ne kose) ima blagotvorno dejstvo. Nemojte kosu sušiti fenom.

- izlaganje sunčevoj svetlosti i morskoj vodi loše utiče na kosu.

LEKOVITO BILJE - Probajte da svakog dana deo bez kose mažete sokom od dunje. Jedite laneno seme i pijte čaj od žalfije, koji će stimulisati rast kose. Delove bez kose jedanput dnevno mažite čajem od ljute paprike. Protiv opadanja kose probajte da na kožu glave nanosite jak čaj od ruzmarina, žalfije ili kore belog hrasta.

- dobar je jak čaj od močvarne trave, koji se natrlja uveče, ispere se ujutru, dobro osuši kosa i onda ponovo primeni. Možete dodati i malo kapi ulja od lavande.

- vekovima su muškarci i žene mazali glavu ruzmarinom i maslinovim uljem, kako bi održavali kosu zdravom.

- susam je kineski lek za sprečavanje gubitka kose. Isti učinak ima i tinktura od koprive.

- napravite smesu od pola kašičice praha piskavice i 3/4 šolje nezaslađenog kokosovog mleka. Dva puta sedmično tokom dva meseca snažno masirajte time kožu glave.

- DHT (dihidrotestosteron) se vezuje za folikul dlake, sužava ga i izaziva njegovo opadanje. (Uzrokuje i uvećanje prostate.) Za eliminisanje tog efekta uzimajte ekstrakt testeraste palme, po 160 mg svako jutro i veče. (Proizvod treba da bude „koncetrovan i pročišćen" i da ima 85-95% masnih kiselina i sterola.) Ova biljka sprečava pretvaranje testosterona (muški polni hormon) u DHT. I sladić sadrži jedinjenje koji blokira DHT.

- izmešajte sledeća esencijalna ulja u jednu staklenu činiju: 1 kašičica jojoba ulja, 3 kapi ruzmarinovog ulja, 3 kapi ulja od lavande i 1 kap ulja od kedra. Masirajte time kožu glave i ostavite tako 30 minuta ili preko noći. Operite kosu, dodajući po jednu kap ruzmarinovog ulja u šampon pri svakoj primeni. Na kraju isperite glavu sa 1/4 litra prohladne vode, jedne kapi ruzmarinovog i jedne kapi ulja od lavande.

OSTALO - Postoje ljudi koji ponekad dube na glavi da bi povratili krv u glavu. Naravno, ne treba preterivati, jer može da loše utiče na mozak. Bolje je da samo ležite na fitnes-dasci (izdignutoj ležaljci) jedanput dnevno. Ili, masirajte glavu napolju na suncu.

- nikad ne koristite jake sapune ili sprejeve za kosu. Koristite jedino blage prirodne sapune i ceđ.

- kačketi i perike često ubrzavaju opadanje kose, jer sprečavaju da vazduh dođe do glave.

- malo više opuštanja i smanjenje stresa pomaže ženama da ne počne da im kosa opada.

UBOD GUSENICE

SIMPTOMI - Oset uboda nakon dodira gusenice.

UZROCI - Gusenica je crvoliko stvorenje koje se nalazi u drugoj (larvenoj) fazi životnog ciklusa leptira i moljaca. Mnoge gusenice su bezopasne, ali ima nekih koje su problematične, pa zato ako niste sigurni, izbegavajte ih sve.

PRIRODNO LEČENJE - Gusenice ubadaju dlačicama sa svog tela, koje se malo nakostreše. Na ubodeni deo kože samo treba da stavite neku lepljivu traku, i onda da je pažljivo skinete. Tako ćete izvući zabijene dlačice. Nakon toga nanesite ispljeskane listove bokvice.

- videti i poglavlje „Ujed insekta" za više informacija o tome šta treba dalje preduzeti.

UBOD IGLE

SIMPTOMI – Slučajno ste kožu proboli upotrebljavanom potkožnom iglom.

UZROCI – Iako može izazvati samo mali bol ili krvarenje, korišćena igla („korišćena" znači da ju je neko pre vas već upotrebio) može biti opasna.

Ovakve povrede moraju da se ispitaju, jer se igli može nalaziti HIV virus koji izaziva sidu, ili virus hepatitisa B. Takvi slučajevi mogu se javiti među medicinskim osobljem ili kod onih koji posećuju javna mesta i pronađu bačen špric. Ali, oni koji uzimaju ulične droge su obično zaraženi zbog već korišćene igle. Oni često i svesno sami sebe bodu tuđim špricem.

PRIRODNO LEČENJE - Nikad ne vraćajte špric iz pakovanja iz kojeg ste ga uzeli, već pažljivo odložite sve delove u kantu određenu za tu svrhu.

- ako se ubodete korišćenom iglom, morate uraditi testove da biste videli da li ste se zarazili HIV-om ili hepatitisom B.

UBOD PČELA I OSA

SIMPTOMI - Kada vas ubode pčela ili osa; prisutan je jak bol.

UZROCI - Postoje na stotine vrsta pčela, ali samo jedna vrsta pravi med. Nažalost, i jedne i druge mogu da nanesu bol svojim ubodom. Da bi napravile pola kilograma meda, one moraju da prelete oko 21.000 km, ili oko 4 puta da pređu celu Ameriku. S druge strane, ose pomažu ljudima jer uništavaju druge štetne insekte. One zapravo više koriste nego što nam škode. Osice i stršljeni su jedne od nekoliko vrsta osa.

PRIRODNO LEČENJE - Dokle god je žaoka unutar kože, onda se istiskava i ubrizgava sve više otrova. Zato najpre treba da se žaoka polako izvadi iz kože. Pazite da ne stiskate kožu dok to radite da ne bi izašlo još otrova.

- zatim, treba da isperete taj deo kože, kako bi se otklonilo malo otrova. Nakon toga, primenite ovlaženi aktivni ugalj, kako biste izvukli još malo otrova. Smesa sode-bikarbone sa vodom pomoći će u neutralisanju toksina, dok će hladne obloge ili ledene kocke da ublaže bol u još većoj meri.

- šest sati kasnije primenite toplotu.

- ako dođe do vrtoglavice, teškoća pri disanju, većeg otoka ili alergijske reakcije (korpivnjače), pozovite lekara.

- videti i poglavlja „Ujed insekta", „Anafilaktički šok" i „Koprivnjača".

UVEĆANE PORE

SIMPTOMI – Veće pore na licu i koži, koje ne izledaju lepo i odaju utisak preranog starenja.

UZROK – Upotreba nikotina u bilo kojoj svojoj formi.

PRIRODNO LEČENJE - Prestanite da verujete onim reklamama koje prikazuju lepe ljude kako puše. Ti lepi ljudi i ne puše. Kada bi reklame prikazivale ženu koja puši 10 godina, niko ne bi kupovao njihove proizvode.

- ako želite da izgledate lepše, odbacite sve produkte duvana i nemojte pasivno udisati duvanski dim. Nemojte piti gazirana pića, niti jesti šećer, čokoladu, čips i drugu lošu hranu. Započnite sa jednim dobrim režimom ishrane, vežbanjem i odmorom. Uzimajte namirnice bogate vitaminima i mineralima, naročito vitaminima A, C i cele B grupe.

UJED INSEKTA

SIMPTOMI - Crvenilo, blagi otok i moguć manji svrab.

Ponekad reakcija na ujed mogu da budu i jači simptomi, poput promuklosti, otežanog disanja, zbunjenosti, teškoća pri disanju i velikog otoka.

Dok ponekad reakcija biva mnogo ozbiljnija: moguća blokada disajnih puteva i potencijalni šok (cijanoza i pad u krvnom pritisku).

UZROCI - Pojedini insekti koji ubadaju mogu izazvati navedene reakcije (pčele, bumbari, stršljeni, škorpije, ose, paukovi, stonoge, mravi). Od ovih ovde najopasniji su pčela i osa.

Njihov otrov sadrži formaldehid.

Svake godine ubodi ovih insekata izazovu više smrti od ujeda zmija.

Može doći i do anafilaktičkog šoka.

PRIRODNI LEKOVI - Izvadite žaoku ako je ima. (Pčele ostavljaju žaoku u rani. Mora se odmah izvaditi, jer ona sve vreme ubacuje otrov u kožu.) Izbegavajte vađenje žaoke sa prstima, već nekim sečivom ga izvadite, kako ne biste istisnuli još više otrova.

- nemojte se češati. Iako godi, može dovesti do sekundarne infekcije. Umesto toga, samo odmah primenite neki prirodni lek protiv svraba.

- na oboleli deo tela namažite smesu sode bikarbone i vode, ili vlažnu oblogu sa razblaženom

vodom amonijaka (koja je korisnija kod uboda škorpije).

- navlažite malo kalcijum-glukonata i nanesite ga na kožu.

- zdrobite tabletu aktivnog uglja, nanesite i potom prekrijte oblogom. Time će se ublažiti bol i otok. Držite tako 3-4 sata. On ima izvanrednu moć izvlačenja (ne upijanja) otrova i toksina, čime ih neutrališe. To se dešava usled njegove velike hemijske površine i zbog toga što je čist ugljenik, a molekuli ugljenika se lako sjedinjuju sa drugim supstancama.

- glina ili blato se takođe može koristiti, naročito ako ste se našli u šumi. Treba da što je pre moguće navlažite malo zemlje i onda da je nanesete. Probajte da bude sa nekog čistijeg mesta, a ne iz mulja ili negde gde su životinje mogle da je zagade. Ako je bol i dalje prisutan, onda primenite ugalj.

- bokvica je jedna od najboljih biljaka za ujede insekata, i prva koju će većina herbalista izabrati za takvu vrstu problema. Često se upotrebljava, jer je zastupljena svuda. Raste gdegod je tlo vlažno i pod senkom. Svežu ubranu biljku treba da protrljate po koži, ili možete 1/4 šolje osušenih listova bokvice dodati u litar provrele vode, koju zatim prekrijete i držite tako 20-30 minuta. Na povređeni ud ili deo tela treba da stavite oblogu od ohlađenog čaja i da držite tako 10-15 minuta, 3-4 puta dnevno.

- nakon što izvadite žaoku, stavite malo meda na to mesto, ili malo izrendanog crnog luka, kako biste ublažili otok i bol.

- kamilica i kantarion su još dve lekovite biljke korisne u slučaju ujeda i uboda insekata.

- može se primeniti i ljutić (protiv infekcije) i bentonit glina (za otklanjanje toksina).

- primenite gavez u prahu, pomešan sa sokom od aloje, da biste ublažili otok.

- stavite na kožu parče svežeg crnog ili belog luka.

- od koristi su i: kalcijum-hlorid, hlorodovonična kiselina i amonijak-hlorid, kada se nanesu na kožu.

- primenite oblogu od kore i listova belog hrasta, gaveza i bresta.

- peršun ublažava ujed insekta. Spljeskajte biljku i napravite kašnu oblogu. Lavanda je antiseptik, leči ranu; u vidu obloge ublažava upalu usled ujeda.

- evo još nekoliko drugih stvari koje možete naneti: gel aloje, amonijak i eukaliptusovo ulje.

- primena limunovog soka i sirćeta otklanja bol usled toksina.

OSTALO - Popijte što više čaja od štavelja ili uzimajte ehinaceu (u vidu tinkture **Imuno Plus**).

- i primena tople i primena hladne vode ublažava bol. Toplota umiruje zbog toga što neutrališe jedno jedinjenje koje izaziva upalu, dok i primena hladnog takođe ublažava upalu.

- dugotrajna topla kupka tela pomaže u ublažavanju bola u stomaku koji često nastaje nakon ujeda insekta.

- hladna obloga ili kesa sa ledom pomaže u ublažavanju bola.

- za ojačavanje tela nakon ujeda uzmite **Čaj za detoksikaciju** i tinkturu **Detoks** za čišćenje organizma, kao i tinkture **Imuno Tonik** i **Imuno Plus** za jačanje imuniteta.

- jedite citrusno voće i zeleno i žuto povrće, kako biste ojačali imunitet.

PREVENTIVA - Ako ste osetljivi na ubode insekata, izbegavajte situacije u kojim vam se isto može desiti. Ako morate biti u takvim situacijama, onda nosite adrenalin (epinefrin) sa sobom, da biste mogli da ga ubrizgate po potrebi. Neka sa vama ide i neki vaš prijatelj, koji vam može pomoći da u tom slučaju pozove pomoć. Do reakcija može doći u roku od nekoliko minuta ili sati. Pozovite lekara. Ako se ne preduzme neka lekarska pomoć, može doći i do smrti. Pogledajte poglavlje „Anafilaktički šok".

- ako ste alergični na neku vrstu otrova, od lekara možete tražiti da vam da prvu pomoć sa određenim protivotrovom, koju treba da nosite stalno sa sobom.

- kupite mali ekstraktor otrova i nosite ga sa sobom.

- kada se iscedi osa, otpušta se jedno jedinjenje koje „poziva" druge ose da napadaju. Ako vas jedna ubode, napašće vas i druge ose. Stoga, ako vas ubode neka, bežite. Utrčite u kuću ili skočite u vodu. Insektima je teško da prate čoveka kroz gustu šumu.

- uvek nosite obuću kada ste napolju. Pčela ima po detelini, a osice žive pod zemljom.

- kad se inaktivisani kvasac ili beli luk natrlja na kožu (ili jede svakog dana), to može da otera insekte.

- nemojte koristiti parfeme, kolonjsku vodu, mirišljave sapune ili sprejeve za kosu, jer ti mirisi privlače insekte.

- konzumiranjem alkohola ili prevelike količine šećera privlače se insekti koji ujedaju.

- izbegavajte da nosite sjajni nakit i druge metalne predemete.

- susret s insektom: ako vam se približi insekt koji ubada, polako se udaljite od njega. Ali ako vidite da se samo jedan nalazi ispred vas, onda krenite prema njemu i mašite rukama gore-dole ispred sebe. To će ga zbuniti. Međutim, ako se nalazite napolju, i ako je insekt došao sa svojim društvom, onda bežite koliko vas noge nose.

- ne dirajte legla insekata. Kante sa đubretom držite poklopljenim. Naročito se pazite perioda nakon kiše, jer je tada polen razasut, pa ga insekti traže svuda.

- pogledajte poglavlje „Ujed pauka", u kojem se govori i o crnoj udovici. Vidite i „Ujed zmije". Lečenje za oba ova slučaja je isto.

UJED KOMARCA

SIMPTOMI - Svrab i crvenilo na koži.

UZROCI - Običan komarac, komarac žute groznice i malarični komarac ponekad mogu izazvati malariju (opisane u odvojenom poglavlju). Način lečenja opisan ispod odnosi se na nemalarične komarce.

PRIRODNO LEČENJE - *protiv svraba:* trljajte kožu sa sirovim belim lukom ili svežim limunovim sokom, što češće tokom dana, a možete i sa ovlaženom solju ili vitaminom C u prahu.

- ubodeno mesto na koži prekrijte magnezijum-sulfatom (epsomskom soli) rastvorenim u toploj vodi, eukaliptusovim uljem, alojinim gelom, limunovim sokom ili sirćetom.

- primenite oblogu sa ispljeskanim listovima bokvice.

PREVENCIJA: Da biste sprečili da vas ubode komarac ili neki drugi insekt:

- jedite što više sirovog belog luka, kao i vitamine B grupe i/ili jestivi kvasac preko hrane.

- izbegavajte šećer i belo brašno u bilo kom obliku.

- nosite odeću koja vam pokriva sve delove tela.

- dodajte 4 kašike izbeljivača u kadu sa vodom, pa uđite unutra na 15 minuta. Nakon toga nijedan komarac vas neće napadati 1-2 dana.

- videti i poglavlja „Malarija", „Virus Zapadnog Nila" i „Denga".

UJED PSA I DRUGIH ŽIVOTINJA

SIMPTOMI - Kada vas ujede neka životinja.

UZROCI - Ujed životinje sa sobom nosi veliki rizik od zaraze. Čak i za površan ujed treba da se ode kod lekara. Najveći je rizik od besnila i tetanusa.

Prvo treba videti da li je ujedom probijena koža. Ako su tkiva ujedom samo malo okrznuta, onda to nije strašno. Mogući su bolovi i pojava plavo-crne fleke, ali će oni brzo nestati. S druge strane, ako je došlo do probijanja kože (prave rane), onda se mora nešto preduzeti, jer ne možete znati da li je životinja koja vas je ujela sasvim zdrava ili je obolela. Takođe, sami zubi životinje mogu da izazovu ulazak klica tetanusa u telo, a sama životinja može da bude besna. Takvi slučajevi ujeda, ako se ne leče, mogu dovesti i do smrti.

PRIRODNO LEČENJE - Pomerite se od izvora opasnosti, ako je bezbedno da se to učini.

- dobro isperite ranu, kako biste otklonili pljuvačku od životinje iz nje. Čistite je 5 minuta sa toplom vodom, a onda sa vodom i sapunom, pa je nakvasite hidrogen-peroksidom ili drugim antiseptikom. Na kraju isperite sa čistom vodom. Osušite je tapkanjem i potom stavite sterilnu gazu. Možete staviti i kesu sa ledom preko gaze/zavoja, tadi ublažavanja bola.

- ako je rana velika, primenite lečenje kao u slučaju obilnog krvarenja.

- ili uhvatite psa koji vas je ujeo ili probajte da saznate ko je vlasnik istog, kako biste o tome obavestili zdravstvene radnike koji mogu da ga pregledaju.

- dobro je ako je rana površinska, ako je životinja zdrav kućni ljubimac; ali ako je reč o dubljoj rani, rizik od besnila i potonjeg otoka, crvenila ili isušivanja je veći, pa zato zovite lekara.

- pogledajte poglavlje „Besnilo" za više informacija, kao i „Tetanus"; iako je rizik od njega manje verovatan, rizik ipak postoji.

UJED STONOGE

SIMTPOMI - Bolan ujed usled dodira stonoge, koji dovodi do oticanja limfnih žlezda. Simptomi se uglavnom povuku u roku od 48 sati.

UZROCI - Liče na gusenice, ali imaju veoma dugačke nožice (15-170 pari). Prvi par nožica im služi za borbu, a ne za kretanje. To su njihove „otrovne šape", kako se nazivaju, jer jedna žlezda iz glave stonoge ih puni otrovom. Srećom,

stonoge su najčešće aktivne noću i prevashodno ih ima u tropskim predelima.

PRIRODNO LEČENJE - Odmah primenite oblogu sa aktivnim ugljem, kako biste izvukli otrov.

- radi ublažavanja bola može se primeniti prohladna obloga ili led.

- ako dođe do vrtoglavice, teškoća pri disanju, većeg otoka ili alergijske reakcije (korpivnjače), pozovite lekara.

- Videti i poglavlja „Ujed insekta", „Anafilaktički šok" i „Korpivnjača".

ULCERATIVNI KERATITIS

SIMPTOMI – Dolazi do zapaljenja oka i stvaranja ulcera (čira) na očnoj jabučici. Može se proširiri i na očni kapak.

UZROCI – Do ove pojave dolazi kada se površina oka ogrebe ili ošteti nečim, i zatim inficira. Infekciju uglavnom izaziva virus. Čir može nastati i usled blefaritisa (upale ivice kapaka).

PRIRODNO LEČENJE - Pravilno se odmarajte, poboljšajte ishranu i uzimajte velike količine vitamina C preko biljaka.

- na očni kapak primenite kašnu oblogu sa čajem od štavelja, a možete ga i piti.

- videti i odeljak „Etropion".

UPALA

SIMPTOMI – Oticanje, vrelina, bol, osetljivost, otvrdnuće, smanjena sposobnost pokreta, groznica, izlučevine, otok, alergije.

UZROCI – Usled povrede, istegnuća, artritisa, bakterijske infekcije i raka, određeni deo tela tada reaguje na povredu ili infekciju. Upala može zahvatiti bilo koji organ ili tkivo. Kada je unutrašnje prirode, često ima veze sa bakterijama.

Upala je lekovita reakcija tela, koje se brani od spoljnih nadražaja (udarac ili povreda, i drugo). Uglavnom su prisutni vrelina, crvenilo i oticanje. Groznica se javlja kod težih upala. Ako se pravilno ne leči, može doći do infekcije.

Druge stvari koje mogu izazvati upalu jesu okolni toksini, preterana upotreba lekova, infekcije, slobodni radikali i povrede.

PRIRODNO LEČENJE – Lečenje je slično kao kod drugih stanja koja su opisana u ovoj knjizi o infekcijama.

Potrebno je uzimati namirnice bogate vitaminima C, B, E, beta-karotin. Najbolje je jesti sirovu hranu, a nemojte jesti nikakvu rafinisanu.

Od pomoći su i kašne obloge sa ugljem ili glinom. Od koristi je uzimanje lekovitog bilja preko formula **Imuno Tonik** i **Imuno Plus.** Korisno je piti tople čajeve od nane i žalfije. Može se staviti obloga od piskavice ili kamilice na oboleli deo tela.

U slučaju dugotrajnije upale i potencijalne obamrlosti (gangrene), primenite kašnu oblogu sa isitinjenim ili zdrobljenim svežim korenom belog sleza na oboleli deo tela. Treba da bude što vrelija i da se menja pre nego što se osuši. Dodajte i brest radi još boljih efekata.

UPALA KAPAKA (blefaritis)

SIMPTOMI – Crvenilo, otok, peckanje i svrab očnih kapaka. Predeo ispod trepavica se ljušti. Ponekad je prisutan osećaj kao da se nešto nalazi u oku. Povremeno ima izlučivanja. Kod težih slučajeva otok je tako veliki da oko biva zatvoreno. Uz lečenje, otok obično splasne za dan-dva.

UZROCI – Postoje dve vrste blefaritisa: *seboreični*, kod kojeg se stvaraju masne ljuspe i koje se lako otklanjaju, i *stafilokokni*, sa suvljim ljuspama koje se teže otklanjaju. Mala deca često imaju blefaritis. Uzrok može biti alergija, ekcem, perut ili seboreični dermatitis.

Trahom je najčešći uzrok slepila. U svetu 20 miliona ljudi pati od toga.

PRIRODNO LEČENJE - Najbolji način lečenja jeste pažljivo svakodnevno čišćenje kapaka i povećanje protoka krvi u taj deo tela. Oba oka pojedinačno očistite štapićem sa vatom umočenim u 50:50 rastvor šampona za bebe i vode. višak tečnosti obrišite o drugu vatu. Zatim pažljivo otklonite ljuspe pokretima ka dole, ka vrhu trepavica. Nakon toga isperite šampon peškirom za pranje.

- budite na hranljivoj dijeti, bez slatkiša, mesa, začina i prerađene hrane.

- nemojte dozvoliti da vam voda uđe u oči dok perete kosu. Održavajte oči i kosu čistim. Nokte treba održavati kratkim. Što češće perite ruke.

- ponekad su jajašca vaši uzrok problema. Ako je to slučaj, ona se moraju otkloniti.

- videti i „Konjunktivitis", koji je slično oboljenje.

URASLA DLAKA

SIMPTOMI – Dlake, najčešće na vratu, urastaju u kožu i izazivaju iritaciju.

UZROCI – Najčešće se javlja kada se dlaka uvija i kod ljudi sa kovrdžavom kosom.

PRIRODNO LEČENJE - Jedino praktično rešenje jeste da se dlaka izvadi pincetom. Nemojte tek onako bilo šta povući sa kože. Sačekajte dok ne budete mogli da vidite dlaku. Ako je potrebno, nanesite toplu oblogu kako biste dlaku bolje uočili. Potom upotrebite pincetu ili sterilisanu iglu, a onda to natapkajte hidrogen-peroksidom.

- ljudima kojima malopre opisano ne odgovara mogu da razmisle o puštanju brade. Jednom kada se pojavi brada, problem uglavnom nestaje. Ako nošenje brade nije dozvoljeno na vašem poslu, onda neka vam vaš lekar izda uverenje o tome da bradu morate nositi iz zdravstvenih razloga.

- bolje je koristiti električni brijač nego žilet, jer oni više oštre krajeve dlake, naročito dupli žileti. Ali ako koristite žilet, probajte da ne brijete skroz do kože.

- ako dlake na vratu rastu u raznim smerovima, usmerite ih u samo dva, tako što ćete se brijati samo gore-dole, a ne i popreko.

- žene treba da briju noge samo ka dole, ne ka gore, jer dlake na nogama rastu ka dole, a time se i povećava rizik od uraslih dlaka.

URIN - zadržavanje

SIMPTOMI – Smanjuje se protok urina. Prisutan je jak bol u bešici i telo se oseća na miris urina. Skoro potpuna supresija može izazvati veoma jak bol u leđima i bešici, i čak grčeve. Stalno je prisutna jaka žudnja za mokrenjem.

UZROCI – Postoji neka vrsta blokade. Videti sledeća poglavlja: „Urin - problemi", „Bubrezi - problemi", „Bešika - problemi" i druge teme vezane za urinarni sistem.

Uzrok je obično upala ili oticanje bešike. Višak urina uzrokuje uvećanje bešike i može izazvati jak bol. Uzrok može biti opstrukcija, upala ili oticanje bešike ili prostate.

PRIRODNO LEČENJE - U slučaju ozbiljne blokade, najpre treba da se stavi kateter u mokraćovod, kako bi urin počeo da otiče. Posle toga se pažnja posvećuje uzroku problema.

Važno: videti o diuretskim biljkama u poglavlju „Urin - problemi".

Slab protok urina: Primenite hladnu sedeću kupku (hladna parcijalna kupka, dok sedite u kadi). Prestanite sa upotrebom soli. Pijte dva litra soka od pomorandže sa vodom (50:50).

Alternativna metoda: Ponavljajte primenute tople sedeće kupke, posle koje sledi kratkotrajna hladna kupka. Ako ne možete da ustanete iz kreveta, primenjujte toplu, a onda hladnu oblogu na predeo bešike, genitalija i celom dužinom kičme.

Pijte više vode i uzimajte biljke koje stimulišu protok urina. Najbolji je **Čaj za bubrege** sa tinkturama **Bubrezi-bešika** i **Detoks**.

Primenite klistir sa čajem od mačje metvice. Ovo je važno, jer podstiče ponovni protok urina.

Često pomaže tuširanje hladnom vodom.

ZAUSTAVLJENI PROTOK URINA - Skoro potpuno zaustavljanje urina može se povezati sa problemima sa bubrezima. Negde postoji blokada.

Ako se urin nije izlučivao nekoliko dana, javiće se jako izraženi simptomi (poput grčeva, jakih bolova u leđima i bešici i velikoj želji za mokrenjem).

Stavite osobu u krevet i pustite je da bude u tišini; primenite veoma topli klistir sa čajem od mačje metvice. To će doneti veliko olakšanje. Svakog dana primenjujte 2-3 tople sedeće kupke u kadi.

Naročito koristan lek je jak (što topliji) čaj od mačje metvice uziman preko klistira. Slobodno ga i pijte.

20 minuta kuvajte punu kašičicu hajdučke trave u šolji kipuće vode. Pre svakog jela i pre spavanja popijte po jednu šolju ohlađenog čaja.

Ubacite meki kateter i izvucite urin.

Pogledajte i poglavlja o oboljenjima bešike i bubrega.

URIN - krvav (hematurija)

SIMPTOMI – Krv je prisutna u urinu. Krv ima sivkasti talog i crvenkasto-braon je boje. Može biti malo sivkaste boje, crvenkaste ili jarko crvene.

UZROCI – Crvenkasta ili crvena boja urina može biti priustna usled hematurije ili zbog sene i rabarbare, koji urinu daju braon ili narandžastu boju. Urin ne bi trbalo nikad da sadrži krv, proteine ili šećer.

Ako je krv dobro izmešana sa urinom, onda se verovatno radi o oboljenju bubrega. A ako je zgrušana u mokraćnim kanalima, problem je ili u bubrezima ili u mokraćovodu. Ako je prisutna na početku mokrenja, onda je od mokraćovoda, a ako je na kraju mokrenja, onda je od bešike.

Krvarenje iz bubrega daje sivkasti urin, koji može imati svetlocrvenkaste boju. Zbog krvarenja u mokraćovodu, urin je uvek svetlocrven i

ono prethodi mokrenju. Dok zbog krvarenja iz mokraćnog mehura, krv je svetlocrvene neujednačene boje.

Ostali uzroci krvi u urinu mogu biti: oštećenje urinarnog trakta, kontaminacija tokom menstruacije, oboljenje prostate, tumori, trovanje, malarija, kamen u bubregu i infekcija bešike.

PRIRODNO LEČENJE - Primenite veoma jak hladni tuš na predeo prepona.

Pročitajte i druga poglavlja o urinarnom traktu, urinu, bubrezima i bešici.

Pijte **Čaj za bubrege** sa tinkturama **Bubrezi-bešika** i **Detoks**.

URIN - nezadržavanje (inkontinencija)

SIMPTOMI – Povremen slab protok urina. Nevoljno izbacivanje urina (u malim količinama) dešava se uz kašljanje, kijanje, smejanje, šetanje, trčanje, podizanje i bilo kakav iznenadni šok ili naprezanje.

UZROCI – Češća je pojava kod žena nego kod muškaraca, mada je i stariji muškarci mogu imati.

Najčešpći uzrok kod žena jeste hronična infekcija bešike.

U mogućne uzroke spadaju: slab mišićni tonus karlice, šteta koju lekari nanesu karlici prilikom porođaja, gojaznost, slab abdominalni tonus.

Mogućni su i brojni drugi uzroci: hipoglikemija, mišićna distrofija, multipla skleroza, rak, šlog, povrede i hirurške intervencije.

Kod muškaraca može nastati kao posledica operacije nad prostatom.

PRIRODNO LEČENJE - Uz pomoć svog urinarnog mišićnog sfinktera usporite protok urina i zaustavite ga. Tako ćete prepoznati koji mišići su uključeni u rad. Posle vežbajte zaustavljanje protoka urina tako što ćete ga zadržati 1-2 sekunde i ponoviti isto 6-8 puta tokom mokrenja. Vremenom ćete moći da zaustavite sami porotok urina u momentu, bez kapljanja. Naučite da lagano opustite karlične mišiće u fazama od potpune kontrakcije do potpune opuštenosti.

Vežbajte zatezanje ovih mišića u različito vreme tokom dana. Ponavljajte po 6-8 puta u jednoj seriji, a ukupno 50-100 dnevno. svaku kontrakciju zadržite 2-5 sekundi, a onda se opustite.

Tokom ovih vežbi nemojte zdržavati dah. Zategnite karlicu, bedra, butine ili stomačne mišiće. Kad god kontrakcija oslabi, prekinite sa radom. Polako izgrađujte mišićnu snagu, nema žurbe.

LEKOVITO BILJE - Uzimajte **Čaj za bubrere** sa tnkturama **Bubrezi-bešika** i **Detoks**.

OSTALO - Pijte sok od brusnice. Izbegavajte alkohol, kofein, duvan. Umesto toga, pijte sok od brusnice.

Smanjite unos tečnosti, ali ne previše.

Izbegavajte zatvor. Smanjite telesnu težinu.

Idite kada vas potera, nemojte čekati, jer tako se slabi kontrola nad bešikom. A kasnije će početi i slab protok urina. Ovo je veoma važno.

Od koristi je „dvostruko mokrenje": kada završite sa mokrenjem, ustanite, pa se vratite i sednite ponovo. Blago se nagnite napred ka kolenima i probajte ponovo.

Spavajte ili na boku ili na stomaku.

HIDTOTERAPIJA

Za povećanje snage u bešici – Hladan tuš na stopala 1-2 minuta, hladna tekuća kupka stopala, hladan mlazni tuš na kukove i noge na 15,5-18 stepeni, hladni tuš na donji deo leđa, hladni lepezasti tuš na predeo bešike na 18 stepeni, hladna trljajuća sedeća kupka, klistiranje od 37,7 stepeni do 26,6 stepeni (postepeno se smanjuje tokom 20 dana).

Ublažavanje iritacije – Odvodna sedeća kupka, topla obloga na karlicu, dugotrajna neutralna sedeća kupka posle koje sledi odvodna sedeća kupka, neutralni tuš na donji deo kičme, odvodni tuš na stopala i noge.

Poboljšanje opšteg nervnog tonusa – Hladna trljanja ili trljanje hladnim peškirom, hladna obloga na karlicu, generalni hladni tuš, plitka kupka, trljanje vlažnim čaršavom.

URIN - peckajući

SIMPTOMI – Prisutno je peckanje tokom mokrenja.

UZROCI – Višak mokraćne i drugih kiselina u telu.

PRIRODNO LEČENJE - Očistite telo **Čajem za bubrege**, zajedno sa tinkturom **Bubrezi-bešika** i **Detoks**.

Promenite svoju ishranu. Jednje mesa je glavni uzrok postojanja viška kiseline u telu. Telo se tako puni purinima i drugim kiselinama koje se smeštaju kod zglobova, izazivajući artritis i druga bolna stanja. Gazirana pića, alkohol, šećer, brza i rafinisana hrana sadrže štetne supstance.

URIN - problemi

PRIRODNO LEČENJE - Hidroterapija

Prisustvo albumina u urinu (Albuminurija) – Metoda sa toplim ćebetom i druge metode preznojavanja svaka 2-4 sata, kako bi se održavale kožne aktivnosti.

Inkontinencija – Mlazni tuš na kičmu, neutralna sedeća kupka 15-30 minuta.

Previše kiseo urin – Što više voća i pijenja vode.

Supresija urina – Metoda sa toplim ćebetom, posle koje sledi suva metoda preznojavanja.

Nokturija – Odvodna sedeća kupka: počnite sa temperaturom od 37,7 stepeni, pa povećajte brzo do 41-46 stepena (uz kupku za stopala na 43-44 stepena) tokom 3-8 minuta. Na glavu ili na zadnji deo vrata stavite hladnu oblogu. Tretman završite polivanjem hladne vode (13-18 stepeni) po kukovima.

DIURETSKO BILJE – Ovo je lekovito bilje koje povećava izlučivanje urina. Kakav god da je problem sa bubrezima, glavni deo rešenja jeste da se poveća protok urina. Tako se bubrezi pročišćavaju. U tu svrhu moraćete da pijete velike količine tečnosti (ili vodu ili voćne sokove; bez lošeg pića) i da uzimate diuretsko bilje.

Čaj za bubrege, zajedno sa tinkturom **Bubrezi-bešika** i **Detoks**, su najbolji biljni preparati za rešavanje problema sa urinom

Čaj od kukuruzne svile smatra se generalno najboljim diuretskim biljnim sredstvom. Deo je **Čaja za bubrege**.

Seme celera utiče na bubrege. Jedite izmleven peršun, kao i grožđa, da biste povećali protok urina. Suve bobice kleke imaju snažan diuretički efekat. Dodajte sirovog belog luka u hranu. Napravite salatu od sirovog paradajza, belog i crnog luka, limunovog soka i ulja.

Da biste pospešili izlučivanje tečnosti, pomešajte jednake delove korena komorača, celera, peršuna i špargle. Kuvajte jednu kašičicu u pola šolje vrele vode. Pijte 1/2 - 1 šolje dnevno, nezaslađeno, u laganim povećim gutljajima.

USTA I DESNI - infekcija

SIMPTOMI – Ulceri i infekcija u ustima i na desnima.

UZROCI – Kod infekcije u ustima ponekad je prisutna i infekcija na desnima. Za više informaicja videti poglavlja „Gingivitis" i „Paradentoza".

PRIRODNO LEČENJE - Jedite zdravu hranu. Prestanite da jedete prženu, prerađenu i masnu hranu. Izbegavajte meso i njegove prerađevine. Nemojte pušiti niti žvakati duvan. Nemojte piti alkohol. Dobro se odmorite noću.

Ako vas pecka u ustima, uzimajte inaktivisani kvasac jer je bogat vitaminima B grupe.

SREDSTVA ZA ISPIRANJE USTA – Izaberite jedno od dole navedenih sredstava koje će vam goditi i lečiti vaše zube i desni, dok budete primenjivali druge prirodne lekove, jer ona ne mogu da zamene pranje zuba, čišćenje koncem, pravilnu ishranu i održavanje zuba čistim.

Kad god osetite znake infekcije desni, isperite usta slanom vodom.

Za ulcere (čireve) u ustima, koristite mešavinu gaveza i korena čička. Stavite jednu kašičicu u šolju kipuće vode, kuvajte, ohladite i onda promućkajte to u ustima nekoliko puta dnevno.

Za ranice u ustima pomešajte 30 g korena močvarne trave i po 15 g korena plave stanićarke, kore leska i ljutića. Kuvajte 30 minuta u pola litra vode, iscedite, zasladite po želji i time grgoljite.

Blagi čaj od kantariona pomaže u izlečenju.

Za infekcije u ustima, 3 puta dnevno ih ispirajte (nemojte gutati) vrućim čajem od koštica breskve.

Ispirajte usta dekoktom od rizoma srčenjaka. On deluje kao astrigent i ojačaće slabe, krvareće desni.

Topao čaj od kamilice može se koristiti kao blago sredstvo za ispiranje usta nakon svakog pranja zuba. Nemojte dodavati šećer ili mleko u čaj.

Za lečenje desni dobar je ekstrakt gotu kole.

Ulje od čajnog drveta je antiinfektivno sredstvo za ispiranje usta. Ekstrakti leske i nevena su takođe dobri.

Ispirajte usta čajem od hrastove kore. Ima astrigentno dejstvo; ublažava upalu i čisti desni.

Pomešajte sok od aloje i smirnu, i primenite to na desni.

Čistite zube mešavinom crne topole u prahu i uglja, jer ona upija ostatke hrane i plak, i zube čini beljim.

Probušite kapsule sa uljem od vitamina E i natrljajte ga direktno na desni. Ili ga pomešajte sa uljem vitamina A, pa primenite na desni.

Koristite rastvor folne kiseline kao sredstvo za ispiranje usta.

Za ublažavanje bola i upale, masirajte desni razblaženim uljem od divizme, razblaženim eukaliptusovim uljem ili ekstraktom lobelije.

Stavite 4-5 kapi ulja od čajnog drveta ili ekstrakta semena grejpfruta u posudu sa vodom i svakodnevno koristite protiv infekcije desni koja se stalno pojavljuje.

Za više informacija videti i sledeća poglavlja: „Gingivitis", „Povlačenje desni", „Zubni kamenac" i „Paradentoza".

UTRNULOST UDOVA

SIMPTOMI – Gubi se osećaj dodira na nožnim i ručnim prstima, rukama i nogama.

UZROCI – Pored težih nervnih poremećaja, ovo privremeno stanje može se javiti usled stezanja nerva ili dotoka krvi koja vodi do određenog ekstremiteta.

Ipak, može biti i znak nečeg opasnijeg. Ako ovaj problem ne nestane ubrzo, proverite listu poremećaja pod naslovom „Paraliza" ili zovite svog lekara.

PRIRODNO LEČENJE - Izbegavajte tesnu odeću i nezgodne položaje tela.

- pobrinite se da unesete dovoljne količine vitamina B kompleksa, uključujući vitamin B_6.

- hidroterapijska metoda korisna za utrnule, golicave nožne prste je leđna vruća obloga, zajedno sa kvašenjem vrućom, ili vrućom i hladnom vodom po udovima.

UHO - zapušeno (cerumen)

SIMPTOMI – Sluh postaje slabiji, dok osoba misli da ga gubi. Zvonjenje ili punina u ušima može biti prisutna.

UZROCI – Cerumen (ušna mast) izlučuju žlezde u spoljašnjem uhu. Tako se čisti i vlaži spoljni deo kanala, i unutrašnje uho štiti, u vidu barijere, od klica, vlage, prašine i insekata.

Veliki grumen cerumena u uvetu može predstavljati problem. Neki ljudi stalno imaju bolove, dok ne izvade višak cerumena iz uveta. On se nagomilava onda kada ne žvaćete svoju hranu u dovoljnoj meri. Žvakanjem hrane njega je sve manje. Zasićene masti podstiču proizvodnju veće količine cerumena.

A ako ga nema u dovoljnoj količini, uvo postaje suvo i svrbi. Štapić za uši umočite u neko kvalitetno biljno ulje i stavite ga malo u spoljni deo ušnog kanala. Za svrab u ušima nanesite nekoliko kapi jabukovog sirćeta, sačekajte 30 sekundi i onda prodrmajte glavu i pustite da iscuri.

PRIRODNO LEČENJE - nikad ne stavljajte ništa oštro u uvo. Šnalice za kosu, spajalice, vrh olovke... Tako može da se oštеti bubna opna.

Nemojte koristiti ni štapiće za uši, jer oni samo još više guraju cerumen unutra.

U uvo stavite nešto što će omekšati cerumen. Na primer, vodonik-peroksid, mineralno ulje ili glicerin. Stavite kap-dve, a onda pustite da višak cerumena izađe. Tečnost koja je unutra omekšaće cerumen. Radite tako nekoliko dana.

Napunite jedan sud sa vodom na temperaturi tela i uz pomoć gumene brizgalice sipajte nežno i po malo u uvo, dok ste nagnuti nad sudom. Koristite što manje pritiska. Okrenite glavu i pustite da tečnost izađe.

Ne trljajte uši da biste ih osušili. Ili koristite fen (4-7 cm udaljenog) ili stavite malo alkohola u oba uha. Ovu metodu nemojte koristiti duže od nekoliko meseci, jer vam cerumen treba kako biste zaštitili uši.

Ljudi koji često imaju problema sa ušima uglavnom imaju mnogo više cerumena u njima od drugih ljudi. Da biste smanjili količinu cerumena jedite manje zasićenih masnih kiselina. Nezasićene masne kiseline se mogu konzumirati. Prevelika količina zasićenih masti stvara problem sa cerumenom u ušima. Zato treba da prestanete da jedete nezdravu hranu. Većina takve hrane je prepuna zasićenih masti. Umesto nje, uzimajte ulje od lanenog semena, jer ono sadrži omega-3 i omega-6 masne kiseline.

Ovo je alternativna metoda za izbacivanje cerumena: uz pomoć pipete u uvo stavite par kapi vodonik-peroksida ili rastvor jednakih količina sirćeta i tople vode. Čekajte oko minut i onda izbacite cerumen. Radite tako 2-3 puta dnevno. Ako je cerumen tvrd i suv, dan-dva primenjujte ulje od belog luka, kako bi omekšao. Zatim isperite uvo umerenim mlazom tople vode, bez jakog pritiska. Strpljivo nastavite da ispirate ušni kanal i posipate toplom vodom. Nagomilani cerumen će tako izaći.

Još jedna metoda jeste upotreba „sveća za uši", koje se mogu kupiti u prodavnicama zdrave hrane. Pritom, neko će morati da vam pomogne sa njima. Uputstvo dobijate uz te sveće. Kasnije će vam možda smetati što nema viška cerumena u ušima, pa ćete možda trebati da jedno vreme držite vatu u ušima. Ova metoda je zaista uspešna.

Ako redovno uzimate namirnice bogate vitaminom C, za šest meseci neće biti viška cerumena u ušima.

UHO - insekt u uhu

SIMPTOMI – Neki insekt je ušao u uvo i kreće se i/ili zuji.

PRIRODNO LEČENJE - Okrenite glavu ka suncu ili ako ste u zamračenoj sobi ka baterijskoj lampi. Malo stvorenje će možda krenuti ka svetlu i izaći.

Stavite parčence zrele jabuke ili breskve kod uveta, kako biste namamili insekta da izađe.

Ako ste ga prstom gurnuli još više u uvo, insekt može oslabiti ili se može zarobiti u cerumenu. Neka vam neko onda stavi toplo biljno ulje u uvo, i neka tako ostane nakratko. Možda će izaći kada budete prodrmali glavu i nakrenuli je da ulje izađe. Pritom, vucite spoljni deo uveta napred-nazad, kako biste ispravili ušni kanal i olakšali izlazak insekta.

Ako i dalje ne bude bilo uspeha, sipajte toplu vodu u nakrenuto uvo, kako bi insekt „isplovio" napolje. Kao poslednju meru, pozovite medicinsku sestru ili lekara.

UHO - plivačko

SIMPTOMI – Bol i/ili infekcija u jednom ili oba uveta, nastalih nakon plivanja u jezeru, reci ili bazenu. Dolazi do upale spoljneg dela ušnog kanala, koji otiče i postaje crven. Osetljivost i bol, izbacivanje sluzi iz ušnog kanala, slab sluh, svrab. Dodirivanje ušiju uglavnom boli. Može biti prisutan i osećaj punine u ušima. Simptomi obično nastaju nakon 1-2 dana.

UZROCI – „Plivačko uho" nastaje kada voda iz bazena predugo ostane u spoljnem delu ušnog kanala. Bakterije ili gljivice iz vode povećavaju rizik od infekcije. Kada plivate u nečistoj vodi, držite glavu iznad površine vode. Voda iz bazena, pošto stalno kvasi i omekšva cerumen, stvorila je idealne uslove za život bakterija. Hlorisana voda će pre izazvati „plivačko uvo" nego slana voda.

Ipak, najčešći uzrok jeste infekcija iz nazalnih prolaza i grla, koja je preko eustahijevih tuba gurnuta kada je osoba previše jako duvala nos u maramicu.

Gnjurenje u vodi nije nimalo bezbedno po ovom pitanju.

Konstatno plivanje tokom leta može da dovede do upale spoljneg dela ušnog kanala gljivicom koja se zove *Candida albicans*. Smatra se da je uzrok ovome konstantna navlaženost uveta u nečistoj vodi. Voda može malo uvećati cerumen u ušima i tako delimično da začepi uši. Ovaj efekat verovatno ima zaštitnu funkciju. Boje za kosu, kada zahvate uvo, takođe mogu izazvati infekciju, a isti učinak imaju i neke hemikalije iz kapi za uši.

Ljudi koji nose slušne aparate bi trebalo povremeno da ih skidaju, kako bi vlaga iz ušiju mogla da ispari.

PRIRODNO LEČENJE - 80% slučajeva „plivačkog uha" može se izlečiti stavljanjem kapi od alkoholnog sirćeta u uvo 3 puta dnevno, tokom 2-3 dana.

Možete pogledati takođe poglavlje o ušobolji i infekciji uha.

Ako kapi izazovu peckanje ili oštar bol, ako simptomi traju više dana, ako se javi groznica ili se sluz izlučuje iz uveta, pozovite lekara.

PREVENCIJA - Ključ prevencije jeste da se ušii održavaju čistim i suvim. Ne dozvolite deci da plivaju tokom sezone bolesti. Kada plivate, nemojte da vam voda ulazi u uši, ili stavite mekane tampone za uši (tvrdi mogu da nanesu štetu).

Ali, ako vam voda uđe u uši, jako protresite glavu da izbacite što više vode.povucite uvo gore i ka spolja, kako biste ojačali ušni kanal i da bi voda lakše izašla.

Kada izađete iz bazena, primenite vodonik-peroksid kao kapi za uši, kako biste ih dezinfikovali. Ili, napravite mešavinu od 30 ml izopropil alkohola i 30 ml jabukovog sirćeta (5% sirćetne kiseline), i zatim nekoliko kapi toga stavite u uši. Tako će voda ispariti, a kiselost kože će se obnoviti, te neće biti ni svraba ušiju.

Nosite tampone za uši dok se kupate ili dok šamponom perete kosu.

UHO - povreda spoljnjeg uha

SIMPTOMI – Povređen je vidljivi deo uha. Ono otiče, boli i ima malo drugačiji oblik.

UZROCI – Može se nagomilati krv (hematom) i tako spreči dotok krvi do hrskavice. Ona se dalje može toliko oštetiti da se formira ožiljno tkivo i da nastane trajni deformitet. Teške ili stalne povrede mogu stvoriti „karfiol uvo". Njega najčešće imaju bokseri i atletičari.

PRIRODNO LEČENJE - Nanošenjem kese sa ledom ublažite neprijatni osećaj i otok. Ako je otok prevelik, možda bude potreban lekar da izvuče hematom ili da stavi oblogu i zavoj.

Ako igrate sportove sa kontaktom, nosite zaštitu za glavu. Ili još bolje, nemojte učestvovati u aktivnostima u kojima može doći do povrede uha.

UŠOBOLJA I INFEKCIJA UHA, MASTOIDITIS (infekcija spoljnjeg i srednjeg uha)

SIMPTOMI – Bol u jednom ili oba uha, često uz infekciju srednjeg uha. Bol je veći tokom noći, jer je telo tada u ravnom položaju, te je eustahijevim tubama teže da izbacuju sluz.

Uši ponekad bole zbog problemima sa zubima, a ne zbog infekcije, mada je ova pojava ređa.

Simptomi puknute bubne opne: vrtoglavica, zvonjenje ušiju, krvarenje ili manje otpuštanje krvi, iznenadan bol ili iznenadno ublažavanje bola, i/ili gubitak sluha na jednom ili oba uha.

UZROCI – Infekcija spoljneg ili srednjeg uha izaziva pritisak na nervne završetke, zbog čega se javlja bol. Ali ako nema bola, onda može da ne bude nikakvih znakova da je ozbiljan poremećaj prisutan.

Infekcija spolnjeg uha – Bubna opna dužinom eustahijeve tube otiče i postaje upaljena. Prisutna je blaga groznica, sluz iz ušiju, bol (koji je jači kad se uvo dira ili povlači) i privremeni gubitak sluha.

Infekcija srednjeg uha – Naročito karakteristično za bebe i decu. Infekcija zahvata deo iza bubne opne, gde se nalaze male ušne kosti. Osoba oseća bol, puninu i pritisak u ušima, i temperatura iznosi 39 stepeni ili više.

Ovo je ***test za uši**:* ako možete da rukama blago pomerate spoljni deo ušiju (vidljivi deo) bez bolova, onda je u pitanju infekcija srednjeg uha, a ako ima bola, infekcija je u eustahijevim tubama.

Još jedan ***test za uši**:* ako osećate neki bol u ušima, čvrsto povucite donji deo ušne školjke, i ako bol postaje jači, to znači da verovatno imate infekciju uha. Ako bol ne bude jači, onda verovatno imate problema sa zubima.

Veće nadmorske visine mogu da sluz gurnu iz eustahijevih tuba u srednje uho. Nikad ne spavajte na uvetu ako ste prehlađeni. Hronična oboljenja srednjeg uha su se umnožila od kada se počelo sa upotrebom antibiotika. Oni stvaraju uslove koji odgovaraju takvoj infekciji.

Infekcija uha se lako može dobiti ako idete na plivanje po gradskim bazenima. Ako idete tamo, nemojte da vam voda uđe u uši – i nemojte da ronite. Bakterije mogu ući u eustahijeve tube. (Videti poglavlje o infekciji srednjeg uha kod plivača.)

Hronično uvećani krajnici mogu blokirati eustahijeve tube i tako izazvati zapušenje i nagomilavanje tečnosti u srednjem uhu.

Infekcija srednjeg uha je češća kod beba koje se hrane iz flašice nego kod beba koje se doje. Za to postoje dva razloga: kravlje mleko izaziva upalu i blokadu eustahijevih tubi kod bebe, što dovodi do infekcije spolja. Imunoglobulin A iz majčinog mleka ojačava imuni sistem bebe. Problem nastaje i kada se bebi daje flašica da pije mleko dok je u ležećem položaju.

Infekcija unutrašnjeg uha uglavnom nastaje usled meningitisa ili širenja infekcije srednjeg uha. Simptomi su gubitak sluha, mučnina, vrtoglavica, povraćanje i groznica.

Ušobolja je česta infekcija kod dece. Većina dece je dobije (90% njih do svoje šeste godine). Detetu je lakše da podnese infekciju uha, jer su njegove eustahijeve tube kraće od istih kod odraslog čoveka. Uzroci su: bolesti kod dece, alergije, prehlade i respiratorne infekcije.

Ako su česte, infekcije uha mogu dovesti do gubitka sluha.

PRIRODNO LEČENJE

Lečenje infekcije. Utoplite uši i neka se obolela osoba odmara u krevetu. Najbolje je da glava bude malo izdignuta, a može i trup (da bi se pomoglo prirodno izlučivanje preko eustahijevih tuba). Možda bude neophodna hirurška intervencija. Groznica iziskuje povećani unos vitamina A i C. Utoplite stopala. Toplota primenjena na stopala odvući će krv od glave i poboljšati cirkulaciju.

Sedite kad god je moguće, kako biste smanjili otok i potpomogli izlučivanje preko tuba. Gutanje ublažava bol, dok zevanje veoma pomaže u otvaranju eustahijevih tuba.

Dete hranite samo kad je u sedećem položaju.

Topao vazduh iz fena pomaže uhu (fen da je udaljen 45-75 cm).

Još jedan način za ublažavanje bola jeste smesa od isitnjenog crnog luka ili gline, koja se nanosi na spoljni deo uha. Kuvajte veliku glavicu crnog luka dok ne omekša, a onda je pričvrstite za uvo. Ovo će često biti od velike pomoći kada je bol nepodnošljiv.

Stavite po kašičicu (ili po kap od tinktura) ehinacee (**Imuno Plus**), ljutića i korena sladića

(radi arome) u šolju kipuće vode. Pijte 3 puta dnevno. Deci će se svideti ukus.

Kraće vreme budite na postu sa voćem i povrćem.

Uzimajte vitamin C, A, cink, vitamin E i vitamine B grupe preko biljaka.

Kapi za uši. *Važno:* Ne stavljajte tečnost ili ulje u uvo ako sumnjate da je pukla bubna opna.

Zagrejte malo ulja do temperature tela i stavite kap-dve u uvo. Tako se ublažava bol.

Ova metoda se dugo vremena koristi: stavite nekoliko kapi soka od belog luka u uvo. Zatim dodajte nekoliko kapi ulja od lobelije. Beli luk pročišćava i uništava klice. Lobelija otklanja bol. Ako hoćete samo da otklonite bol, stavite malo maslinovog ulja u uvo, a zatim stavite kap-dve tinkture od lobelije.

Stavljajte 2-3 kapi toplog ulja od divizme 2-3 puta dnevno. Divizma se već dugi niz godina koristi za lečenje ušobolje. Ili, stavite nekoliko kapi ulje od čajnog drveta u biljno ulje i onda to stavite u uho. Nikada nemojte piti biljna ulja.

Možete da krčkate hajdučku travu, celu biljku, i onda tečnost sipate u uvo koje boli.

IZBEGAVATI - ljudi koji često imaju problema sa ušima uglavnom imaju mnogo više cerumena (ušne masti) u njima od drugih ljudi. Da biste smanjili količinu cerumena jedite manje zasićenih masnih kiselina. Nezasićene masne kiseline se mogu konzumirati.

Nemojte jesti prerađeni šećer, mlečne proizvode, meso i obilna jela, dok ne prođe krizni period. Biljni čajevi pomažu procesu izlečenja: nana, ehinacea, ljutić, tahebo i brest.

Pošto povećavaju količinu lepljive sluzi u telu, mlečni proizvodi povećavaju rizik od infekcija ušiju. Prevelike količine slatkiša i skroba smanjuju otpor tela i pogoršavaju problem sa ušima.

Ljudi koji su skloni infekcijama uha bi trebalo da prestanu sa konzumiranjem svih mlečnih proizvoda. Pored toga što stvaraju više sluzi, dokazano je da alergije na mleko mogu izazvati bol u ušima (mogu čak i da izazovu raspuknuće bubne opne), koji podseća na infekciju srednjeg uha, iako ona stvarno ne postoji u tom slučaju.

Bežite od duvanskog dima, jer on iritira bubnu opnu.

Stavite kapi vodonik-peroksida u uvo, da bi ga očistio. Posle toga uvo isperite vodom. Ne ostavljajte peroksid unutra. On može da prođe kroz bubnu opnu i izazove šištanje u ušima, koje može da traje nekoliko godina.

Sipanje soka od belog luka direktno u ušni kanal pokazalo se jednako efikasno ili bolje od lekova protiv gljivičnih infekcija. Beli luk ima jaka antibiotska dejstva.

Primenite klistir sa belim lukom. On će pomoći telu da se dezinfikuje od velikih količina toksina koje se gomilaju usled infekcije. Znakovi ovog stanja su drhtavica, groznica, malaksalost i sve jači bolovi.

Lečenje bubne opne. Šta raditi ako bubna opna pukne? Uzroci mogu biti ozbiljna infekcija uha i iznenadni unutrašnji pritisak na uvo, usled gnjurenja, udarca, jakog poljupca u uvo ili eksplozije.

Tokom infekcije uha gnoj se nagomilava i uzrokuje bol. Ako gnoj počne da izlazi van, to onda znači da je pukla bubna opna. Pritom, ponekad dolazi do naglog smanjenja bola, jer se pritisak snizio, a dolazi i do gubitka sluha i izlaska krvi iz uveta.

Ako bubna opne pukne, ništa ne stavljajte u uvo dok ne dođe do izlečenja. Od pomoći može biti vruća obloga na uvo spolja.

Ako infekcija napreduje toliko da dođe do akutnog bola, verovatno će vam trebati neki antibiotik. Ehinacea deluje i kao antibiotik i poboljšava imuni sistem. Stavite kašičicu osušene biljke u čaj ili kap tinkture u sok ili čaj. Pijte to 3 puta dnevno. Preporučujemo tinkturu **Imuno Plus - Ehinacea**.

Alternativna metoda: Kada bubna opna zagnoji i deformiše se, toplim peroksidom isperite uvo. Peroksid će omekšati stvrdnutu materiju i izbaciti iz uveta. Ova metoda je dobra za pročišćavanje uveta. Ipak, imajte na umu da je peroksid najbolji kada se koristi za spoljnu upotrebu, kada usled kiseonika onaj šištajući zvuk nestane. Jer ako dospe unutar tela, zvuk može opstati tu duže vreme.

Ne stavljajte termos sa vrućom vodom na obolelo uvo. Može doći do pogoršanja stanja.

Brzo se okupajte vrućom vodom - samo nekoliko minuta da traje, a završite sa hladnom vodom. Dobro se istrljajte i brzo obrišite. Odmah zatim otiđite u krevet na spavanje.

Videti i poglavlje o infekciji srednjeg uha kod plivača.

HIDROTERAPIJA

Ispiranje uva – Tanka gumena cevčica se koristi za veoma lagano unošenje vode u spoljni deo uha. Voda se nikad ne primenjuje pod pritiskom. Ulazi ka uvetu, a izlazi sa strane. Tem-

peratura vode može biti od 37,7 do 48,8 stepeni, u zavisnosti od željenog efekta. Izvor vode treba da bude u ravni sa vrhom glave (da bi se održao samo blagi pritisak). Nikad nemojte nešto da radite na silu. Pošto često postoji perforacija (rupa) uha, usled unosa vode, bilo kojom silinom, u srednje uho, može doći do ozbiljnih povreda. Glava treba da bude nagnuta na stranu dok se voda primenjuje.

Ušni kanal se posle toga mora pažljivo isušiti i onda nekoliko minuta držati pokrivenim nekom tkaninom ili ugrejanom šakom. Kada je hladno vreme ne treba izlaziti napolje najmanje sat vremena nakon ispiranja uveta toplom vodom. Čak i nakon tog vremena treba staviti malo vate u spoljni deo uveta.

Ova metoda pruža veliko olakšanje od bola usled akutne infekcije srednjeg uha i ušobolje izazvane raznim uzrocima. U slučaju hroničnog gnojnog oboljenja uha ova metoda je nezaobilazna u cilju prečišćavanja i dezinfekcije.

Čišćenje srednjeg uha – Obloge treba da se primenjuju na celu stranu glave i po licu, kako bi se krv odvukla od unutrašnjih karotidnih i maksilarnih krvnih sudova. Ako topla obloga obuhvata predeo ispod vilice, karotidna arterija će se proširiti, do čega pak ne sme doći. Umesto toga, ispod vilice treba istovremeno držati kesu sa ledom. Time će se karotidna arterija suziti i efekat će biti veći.

Čišćenje unutrašnjeg uha – problem sa unutrašnjim uhom, kada je zapušeno, može se ublažiti primenom toplih obloga na ruke i hladnih obloga na glavu i zadnji deo vrata, odvlačeći krv od vratnih arterija ka rukama, uz pomoć proksimalne obloge ili kese sa ledom na zadnjem delu vrata.

Upala uha – Vruća obloga na oboleli deo, derivatni tretman nogu, topla kupka nogu, topla kupka stopala, dugotrajna obloga za noge.

Upala srednjeg uha – Led na zahvaćenoj strani grla, vruća obloga preko uva.

Ušobolja – kesa sa ledom na zahvaćenoj strani grla, vruća obloga preko uha, topli tuš na uho ako je neophodno. Da ne bi došlo do nazeba nakon tretmana, usled isparavanja, uho zaštitite toplom tkaninom.

Upala eustahijevih tuba – zagrevana obloga za grlo predstavlja primenu hladne obloge prekrivene flanelom, koja se zagreva i tako dovodi do poboljšane cirkulacije i boljeg protoka krvi koja leči iz obolelog dela. Iscedite pamučni materijal iz hladne vode i zavije ga 2-3 puta oko vrata. Dobro ga prekrijte flanelom (jedanput ili dvaput). Lepo pričvrstite flanel, ali nemojte da steže previše. Sklonite sve sledećeg jutra. Trebalo bi da bude suvo. Kod upale eustahijevih tuba, obloga treba da zahvata i deo sve do donjeg dela uha. Taj deo obloge treba da se pričvrsti zavojem, koji se stavlja oko glave i onda sa druge strane pričvršćuje.

PREVENCIJA – Nikad ne gnjurite više od 0,9-1,2 m u dubinu. Nikad ne spavajte u avionu ili vozilu koji ide uzbrdo (na veću visinu) ili nizbrdo (na manju visinu). Ako ste u kolima – i idete gore-dole po planinama – nemojte nikako spavati, naročito ne na stranu. Kada spavate, onda ne gutate često, a ako imate sluzi u sinusima, on se može popeti do vaših ušiju. Budite oprezni kada ronite. Najveće promene u pritisku su prisutne u prvih 10 metara od površine vode. Nemojte nositi tampone za uši ili kape koje stežu oko ušiju, jer se onda ne može izjednačiti vazdušni pritisak u ušima.

Izbegavajte gore opisane situacije kada imate puno sluzi u svom telu.

Dojenje smanjuje rizik od problema sa ušima kod beba.

Nemojte pušiti.

FARINGITIS (upala ždrela)

SIMPTOMI – Simptomi mogu biti: bol u grlu, teškoće pri gutanju, bol u uhu (može da se pogorša pri gutanju) i/ili povećani i osetljivi limfni čvorovi u predelu vrata.

UZROCI – Ždrelo povezuje zadnji deo usne duplje i nosa sa jednjakom i grkljanom. Faringitis je obično posledica virusne infekcije, poput prehlade ili infektivne mononuleoze. U ostale uzroke spadaju: bakterijske infekcije, poput streptokokalnih, i gljivične, poput kandidijaze, pušenje, alkohol, kao i vikanje. Faringitis i tonzilitis često idu jedan uz drugog. Pogledati i poglavlje „Bol u grlu".

PRIRODNO LEČENJE

1) Akutni oblik

Ishrana – odmaranje u krevetu u prostoriji na sobnoj temperaturi, lagana hrana, uglavnom voće, bez bilo koje vrste mesa, konzumiranje velikih količina vode.

Opšte metode – metoda sa toplim ćebetom, metoda preznojavanja sa vlažnim čaršavom, parna kupka, radijantna kupka, topla kupka celog tela. Nakon toga se primenjuje metoda sa

suvim ćebetom ili druge metode preznojavanja, jedanput dnevno, i hladna trljanja. Takođe, trljanje hladnim vlažnim čaršavom ili hladan tuš. Vruća obloga na grlo 3 puta dnevno, a između hladna obloga koja se menja na svakih 15-30 minuta. Klistiri, ako su creva neaktivna, ili primena formule **Creva 1**. Ispiranje toplom tečnošću na svakih nekoliko minuta, ako je grlo preosetljivo. Kesa sa ledom na grlo, ako je prisutno veoma jako zapaljenje. Inhalacija pare. Ako krajnici ispuštaju gnoj, treba izvršiti hirurišku drenažu. Posetite svog lekara.

2) Hronični oblik

Zdrava ishrana, provođenje vremena u prirodi, gimnastika u prirodi i plivanje.

Opšte metode – vruća obloge na grlo pred spavanje, uz hladnu oblogu za grlo tokom noći. Ispiranje grla toplom tečnošću 3 puta dnevno, radijantna kupka, metoda preznojavanja sa vlažnim čaršavom, inhalacija tople pare ili druge metode preznojavanja, 3 puta sedmično. Posle tih metoda slede primene hladne vode: hladna kupka svakog jutra, vlažni abdominalni zavoj tokom noći. Ako je neophodno, krajnici mogu da se uklone, kao i sve abnormalnosti u grlu ili postnazalnom regionu.

FIBROMIALGIJA (hronični bol u mišićima, fibrozitis, mišićna reuma)

SIMPTOMI – Zabrinutost, depresija, napetost, umor, hronični bol u mišićima, otok zglobova, glavobolje (ponekad migrena), tegobe sa crevima, nesanica i ukočenost.

Bol je probadajući, udarajući i upalni. Bol i ukočenost su najizraženiji ujutru.

Izgleda da je depresija glavni faktor. U ostale simptome spadaju: problemi sa menstruacijom, oslabljeno pamćenje, vrtoglavica, suve oči i usta, česte promene sa naočarima, i oslabljena koordinacija. Penjanje i silaženje niz stepenice može predstavljati problem.

Kao što je ispod objašnjeno, poseban simptom jeste postojanje „tački osetljivosti".

UZROCI – Fibromialgija je više vrsta grupa simptoma nego prava bolest, i njen primarni uzrok je stres. Češće se javlja kod muškaraca nego kod žena.

Neretko se meša sa artritisom, reumom ili Apštaj-Bar sindromom. U slučaju fibromialgije, dolazi do stegnuća mišića i zglobova usled stresa. Emocije imaju vrlo snažan uticaj na telo.

Ljudi sa ovim problemom najčešće slabo spavaju. I tokom dana i tokom noći mogu se na raznim delovima tela javiti grčevi i bolovi u mišićima. Pogledajte i poglavlje „Mišićna reuma".

Zatim, postoje i tzv. „tačke osetljivosti", koje predstavljaju posebne simptome ovog problema. Postoji 10 parova tih tačaka na mišićima, koja je su veoma osetljive na dodir: u mišićima oko lobanje, vrata, gornjeg ili srednjeg dela leđa; na strani laktova, oko donjeg dela vratnih pršljenova; na ulazu kod drugog rebra, butnim mišićima prednje i zadnje lože, oko gornjeg dela butne kosti, i u sredini kolenog zgloba.

Ljudi oboleli od fibromialgije imaju toliko problema sa snom (nesanica, bruksizam, sindrom nemirnih nogu, itd), da često pate i od hroničnog zamora.

Simptomi se obično pojavljuju tokom ranog zrelog doba, postepeno se razvijaju i polako se intenziviraju, sve dok osoba ne postane nesposobna za normalan svakodnevni rad.

Ponekad ovaj problem nestane, a ponekad postane hroničan, dok u pojedinim slučajevima nastaje i nestaje povremeno.

Uzrok je često povezan sa hroničnom depresijom.

Sindrom hroinčnog zamora (opisan u odvojenom poglavlju) je sličan fibromiagliji, ali je manje bolan.

Infekcija virusom gripa može čoveka da učini podložnim fibromialgiji u kasnijim vremenima.

Većinu obolelih čine žene, najviše 25-45 godina starosti.

Lekari prepisuju antidepresive za fibromialgiju, međutim, oni imaju neželjena dejstva koja nisu od pomoći.

PRIRODNO LEČENJE - budite na uravnoteženoj ishrani.

- nemojte piti kafu, čaj, kole, niti jesti čokoladu. Nemojte uzimati lekove protiv bolova. Izbegavajte sve vrste lekova, jer će oni samo pogoršati problem; kada prekinete sa njihovim uzimanjem, može doći do pogoršanja simptoma, ali samo izdržite i videćete da će se isplatiti.

- loša apsorpcija hrane je dodatni faktor. Zato jedite polako, i to samo zdravu hranu; dobro je sažvaćite.

- pijte što više tečnosti, uključujući kvalitetnu vodu.

- nemojte jesti meso, mlečne proizvode, belo brašno, prerađenu hranu ili bilo šta što sadrži zasićene masti.

- naučite da se odmarate i da budete opušteni. Opustite se nakon posla. Izađite napolje i prošetajte po svežem vazduhu.

- nabrojte u sebi sve probleme koje imate, pa počnite da ih rešavate. Znajte da radeći na njihovom rešavanju, ili učenju da živite sa njima, oni zapravo više i ne predstavljaju probleme.

- umerena aktivnost mišića pomaže da se osoba psihički i emocionalno opusti. Uživajte u aktivnostima na otvorenom, poput baštovanstva ili sadnje cveća. Potrebna vam je svakodnevna umerena fizička aktivnost, a ne naporan rad na svakih par dana. Takav program aktivnosti će vam pomoći da ublažite svoj problem.

- svakog jutra se tuširajte toplom i hladnom vodom, kako biste stimulisali cirkulaciju krvi, te se oslobodili jutarnje ukočenosti. Hladni tuševi su u stvari bolji od toplih za ublažavanje bolova pri fibromialgiji.

- stavite 120-180 g isitnjenog đumbira u toplu kupku, da biste izazvali preznojavanje i izbacili toksine. Sličan efekat ima pijenje vrućeg čaja od đumbira.

- u korisno lekovito bilje spadaju: gavez, lucerka, hmelj, kora bele vrbe i odoljen.

- nekada uzrok fibromialgije leži u nedostatku dubokog sna tokom dužeg vremenskog perioda. U jednoj studiji sa više stotine pacijenata, 85% se izlečilo uz pomoć dobrog sna, ili doživelo toliko poboljšanje da im simptomi bolesti više nisu smetali. Preporučuje se da se koristi bilo šta od sledećeg, tokom šest meseci: odoljen (160-480 g) i matičnjak (80-240 g) pre spavanja. Odoljen (100 g, 3 puta dnevno) ima sedativan efekat.

Duboka masaža: stavite tri prsta na predeo koji je osetljiv ili pod mišićnom napretošću, i pritisnite toliko da vam prsti ne klize niz kožu. Napravite 5-10 kružnih poteza, trljajući samo toliko da dođe do blage neprijatnosti, a onda, isto radite na drugom delu tela, udaljenom za širinu šake, i počnite ponovo.

- spoljna primena ljute paprike ublažava bol.

- aloja (za unutrašnju upotrebu), list masline i kantarion ublažavaju simtpome.

- redovno vežbanje donosi pozitivne, ali kratkotrajne rezultate.

- smatra se da nedostatak magnezijuma u mišićnim vlaknima rpedstavlja jedan od uzroka fibromialgije.

- uzimanje jabučne kiseline je dovelo do znatnog poboljšanja u problemu sa tačkama osetljivosti. Ova kiselina vezuje aluminijum za gvožđe (ili samo aluminijum) i izbacuje ih iz tela i mozga. Najbolji izvor jabučne kiseline su šljive, dok u ostale izvore spadaju: jabuke, limeta, marakulja (pasiflora), list maline, dunja, trešnje, breskve, kajsije, nektarine, šljive, grožđe, jagode, kruške i paradajz, kao i u biljka komorač.

- osećanje sreće i zadovoljstva pomaže da se izdrži bol i upala. Razdraganost i smeh stimulišu mozak da luči *kateholamine* (poznat kao „hormon bežanja-ili-borbe"), koji oslobađaju *endorfin* – prirodne lekove protiv bolova.

- videti i poglavlja: „Akutna mišićna reuma", „Hroničan zamor" i „Depresija".

FLEBITIS i TROMBOFLEBITIS

SIMPTOMI

Flebitis – Crvenilo i oticanje vena, ubrzan puls, blaga groznica i bol pri pokretanju obolelog dela tela.

Površni tromboflebitis – Obolela vena je tvrđa od ostalih, mogućna pojava crvene linije ispod kože, moguć bol, lokalni otok i osetljivost na dodir.

Duboki tromboflebitis – Bol, toplota i oticanje, uz mogućno plavetnilo kože obolelog uda. Ponekad su prisutni groznica i drhtavica. Bol je stalan i sve je gori dok se stoji ili šeta, a smanjuje se kada se sedi, naročito ako su noge izdignute. Veoma često se radi o veni koja se nalazi udboko u butini.

UZROCI – Flebitis je upala venskog zida. Uglavnom zahvata noge i češća je pojava kod žena nego kod muškaraca. Može nastati kao posledica proširenih vena, infekcije od povreda vena i operacija. Infekcije nogu, stopala i prstiju moraju se odmah lečiti (naročito ako se radi o gljivicama). A ako je infekcija povezana sa nastankom krvnog ugruška (tromba), onda se to stanje naziva tromboflebitis.

Postoje dve vrste tromboflebitisa. Prva vrsta je površni tromboflebitis, zahvata venu koja se nalazi blizu površine kože. Ovo stanje nije opasno i dosta ljudi ga iskusi. Ali, ako je umešan veći broj vena, onda može doći do upale limfnih sudova i nakupljanja tečnosti. Ova vrsta može biti posledica infekcija, nedostatka fizičke aktivnosti, dugog stajanja ili intravenoznog uzimanja droga. Rizik od ovog poremećaja povećavaju gojaznost, proširene vene, alergije, hemikalije, povrede i pušenje.

Duboki tromboflebitis ili duboka venozna tromboza je opasnija. Ona napada mišićne vene

koje se nalaze dublje pod kožom i koje su mnogo veće dužine. Može nastati nakon porođaja. Smanjeni protok krvi izaziva hroničnu insuficijenciju vena, zbog čega se javljaju pigmentacija, kožni osip i ulceracije. Ponekad pak nema simptoma. Rizik od ovog oboljenja se znatno povećava nakon 40. godine, a nakon toga, svake decenije se utrostručava.

Iako se otok povlači kada osoba legne da se odmara, ponovo će se javiti kada ustane iz kreveta. Obolela osoba skoro da ne treba da ustaje i da bude sktivna, sve dok se otok ne povuče.

Ako je otvor vene u butini previše sužen usled flebitisa (i skoro uvek ako je skroz začepljena), proširene vene će se javiti na nozi ispod tog dela.

Krvni ugrušci mogu biti veoma opasni. Ne zna se tačno zbog čega nastaju, ali se mogu javiti nakon povreda unutrašnjosti krvnih sudova. Tada započinje zgrušavanje, koje je deo procesa oporavka. Krvne pločice se spajaju međusobno da bi zaštitile povređeni deo. Dolazi fibrogen i zarobljava krvne ćelije, plazmu i još krvnih pločica. Tako krvni ugrušak štiti oslabljeni zid.

Ako se formira ugrušak, on se može otkinuti i putovati do nekog od vitalnih organa. Masaža i trljanje mogu uzrokovati njegovo otkidanje i prenos do drugih delova tela, naročito pluća, zbog čega dolazi do ozbiljnih oštećenja ili čak smrti. Ako postoji bilo kakva mogućnost da osoba ima krvni ugrušak, onda ne treba primenjivati masažu.

PRIRODNO LEČENJE - Ako bolna otečena vena ne nestane za 2 sedmice, pozovite lekara.

ISHRANA - Ubacite niacin (vitamin B_3) u svoju ishranu. Vitamin B sprečava zgrušavanje. Vitamin C jača zidove vena i arterija. Vitamin E širi i jača krvne sudove, ublažujući proširene vene i flebitis.

Jedite zdravu hranu: voće, povrće, žitarice u celom zrnu, sirove orašaste plodove, semenje i mahunarke.

Unosite dovoljnu količinu vlakana preko hrane, da se ne biste naprezali pri pražnjenju creva, jer naprezanje povećava venski pritisak na noge.

Budite na ishrani sa malo masti i pijte dosta vode.

Svakog dana pijte svež sok od šargarepe.

Uzimajte prah pivskog kvasca, dve kašičice dnevno.

Sada se zna da alergije na hranu mogu biti umešane. Pronađite tu hranu i izbacite je.

HRANA KOJU NE TREBA JESTI - Nemojte jesti prženu, slanu i prerađenu hranu, mlečne proizvode i hidrogenizovana biljna ulja. Nemojte jesti meso.

Izbegavajte hranu sa dosta proteina jer ona podstiče zgrušavanje.

OSTALO - Površni flebitis se uglavnom povlači u roku od 7-10 dana, mada možda bude bilo potrebno 3-6 sedmica da potpuno nestane. Može se lečiti izdizanjem nogu i primenom toplih vlažnih obloga. Nije neophodno da se stalno odmara u krevetu, ali povremeno se treba odmarati sa nogama 15-20 cm izdinutim iznad srca. Tako se ubrzava proces izlečenja.

Budite redovno i umereno fizički aktivni. Ovo je važno. Najbolje je da šetate. Redovno vežbanje pojačava sposobnost tela da razloži ugruške.

Nemojte klatiti noge dok sedite negde, zato što pritisak na krvne sudove ispod kolena može usporiti protok krvi. Nemojte prekrštati noge.

Duboko disanje i pevanje pomaže u pražnjenju velikih vena i time pojačava vensku cirkulaciju.

Ostavite duvan. Ako pušite i flebitis vam se stalno javlja, možda bolujete od Bergerove bolesti (opisane na prethodnim stranicama). Njeni simptomi su jak bol i krvni ugrušci, uglavnom u nogama (koji mogu dovesti do amputacije). Pušenjem se sužavaju krvni sudovi.

Primenjujte naizmenične tople i hladne sedeće kupke ili naizmenične obloge.

Lezite na izdignutu fitnes dasku (slant board) sa podignutim nogama, 15 minuta dnevno, naročito ako dugo vremena provodite stojeći.

Nemojte nositi ništa tesno oko struka i nemojte stavljati čvrste zavoje na noge.

Kada putujete kolima, povremeno se zaustavite i prošetajte malo. Nemojte dozvoliti da se cirkulacija krvi uspori, jer u tom slučaju može doći do formiranja ugruška. Čuvajte se „sindroma ekonomske klase". Ogroman broj ljudi koji putuje u ekonomskoj klasi aviona, u skučenim sedištima, razvije tromboflebitis. Teže je sedeti u avionu nego u čamcu ili kolima. Zato od osoblja zatražite sedište pored prolaza, da biste na svakih pola sata ustajali i šetali po malo.

Kad god možete, nemojte sedeti duže od sat vremena, već uvek ustanite i prošetajte malo.

Još bolje je da svakih sat vremena 2 minuta vežbate noge, tako što ćete ih pomerati kao da vozite bicikl, i pritom da dišete duboko 15 udisanja i izdisanja.

Hodanje bosim nogama podstiče protok krvi kroz vene.

Nemojte čučati (sedeti na petama), osim ako nije trenutno.

Ako ste i pre imali flebitis ili krvne ugruške, nemojte uzimati pilule za kontrolu rađanja, jer one 3-4 puta pvećavaju rizik od tromboflebitisa.

Post smanjuje zgrušavanje krvi. Može biti od koristi po potrebi.

Ako duže vreme treba da ležite, povremeno pomerajte noge da biste povećali cirkulaciju. Izdignite stopala nekoliko centimetara iznad kreveta, da biste smanjili venski pritisak na noge. Tako se istovremeno smanjuje bol i edem. Nemojte stavljati jastuke pod noge, jer tako se izdižu kolena iznad organa za varenje i usporava cirkualcija, osim u slučaju da se glava izdigne iznad kolena.

Veprina (ježovina) i borovnica su takođe tonici za vene, to jest, oni jačaju vene i smanjuju upalu. Za sprečavanje ponovne pojave flebitisa, uzimajte 100 g veprine jedanput dnevno i borovnicu po želji.

Primenjujte na noge biljne obloge od hajdučke trave, cvetova nevena ili kantariona.

Da li treba masirati nogu sa flebitisom? I da i ne. Ako ste sigurni da nema krvnih ugrušaka, noge možete masirati polako od članka do sredine butine, 1-2 dnevno. Ali, ako postoji i najmanja šansa za postojanjem ugrušaka, onda nemojte masirati! Jer to može dovesti do paralize ili šloga.

BRIGA O JETRI – Slabost vena koje su uzrokovale flebitis znak je da jetra ne funckioniše kako treba. Ako je jetra ispunjena toksinima, onda krv ne može normalno da protiče kroz vene. Posledica toga je povlačenje krvi, što dovodi do širenja i slabljenja vena u nogama.

Pogledajte poglavlja o jetri.

Lezite na pod, a stopala i donji deo nogu stavite na stolicu. To će pomoći da krv siđe iz vena u jetru. Radite to jedanput dnevno po 5-10 minuta.

Ako ste jednom imali krvni ugrušak bilo akkve vrste ili flebitis, on se može ponovo javiti. Operacije i predugo ležanje u krevetu povećavaju rizik. Imajte to na umu ako se odlučite za operaciju.

Pogledati i poglavlje o proširenim venama.

FLOTIRAJUĆE MUTNINE

SIMPTOMI – Male mrlje, poznate kao mutnine, pojavljuju se u vidnom polju. Najbolje se vide u dobro osvetljenoj sobi ili napolju tokom sunčanog dana.

UZROCI – To su fragmenti tkiva u želatinastom staklastom telu koje ispunjava očnu jabučicu. Oni stvaraju senke na mrežnjači. Pokreti oka uzrokuju njihovo brzo pokretanje, a kad su oči mirne, one lagano padaju.

Ako se pojave iznenada ili u velikom broju, idite kod očnog lekara. Možda se radi o odvajanju mrežnjače od njenog potpornog tkiva ili curenja krvi u staklasto telo (vitrozna hemoragija). I ako vidite odbleske svetlosti u krajevima oka, obavezno posetite očnog lekara.

Ponekad se ove mutnine gusto grupišu u velikim grupama. Uzrok toga može biti fibrilna degeneracija staklastog tela, usled predugog izlaganja sunčevoj svetlosti.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte namirnice bogate bioflavonoidima i vitaminom K. Vitamin A i vitamin E otklanjaju deliće sočiva, kao i pantotenska kiselina, B_6 i vitamin C, pa uzimajte biljne namirnice bogate ovim vitaminima.

- pijte sok od šargarepe i jedite žuto i zeleno povrće.
- pijte čaj od korena maslačka i koristite ga za ispiranje oka.
- videti i „Skotom".

FOBIJE I PANIČNI NAPADI (iracionalni strahovi, agorafobija, klaustrofobija, itd.)

SIMPTOMI – Iracionalan strah od nečega, drugim ljudima neshvatljiv. Mnogi to nazivaju iracionalnim, nevoljnim i neprimerenim reakcijama na strah, koje uglavnom dovode do izbegavanja uobičajenih mesta, objekata ili situacija.

U simptome spadaju: napadi napetosti, panika, vrtoglavica, sužavanje grla, nesposobnost gutanja, mišićni trzaji, preznojavanje, depresija, mučnina, opsednutost i osećaj osobe kao da je izvan svog tela.

Srce počinje brže da kuca, osoba oseća mučninu i podrhtava, kao da će pasti u nesvest.

UZROCI – Postoje tri vrste fobije: *proste fobije*, *društvene fobije* i *agorafobija*.

U slučaju proste fobije, osoba se plaši određene situaije, mesta ili objekta.

U slučaju društvene fobije, osoba ne voli da bude gde ima mnogo ljudi, kao kada je neko slavlje. Boje se da urade bilo šta, jer misle da bi se osramotili pred svima.

Agorafobičari se plaše da budu sami, na javnim mestima ili na nepoznatom mestu. To je strah od toga da se ne bude blizu mesta ili osobe u koje imaju poverenja. I to je najčešća vrsta fobije zbog koje ljudi odlaze za profesionalnu pomoć. Najčešće se javlja kod žena starosti 15 do 45 godina.

Panični napadi su jako učvršćene zabrinutosti i tesno su povezani sa fobijama.

Naše telo poseduje prirodni odbrambeni mehanizam, nazvan „bori-se-ili-beži". Kada se više luči adrenalin, onda se u telu povećava metabolizam proteina, ugljenih hidrata i masti, tako da telo momentalno dobija više energije. Mišići su napetiji, a srčani ritam i disanje se ubrzavaju.

Međutim, kada se ovaj mehanizam u telu odvija bez nekog posebnog razloga, posledica je panični napad.

Problem se obično javi iznenada nakon neke veće nevolje, poput bolesti, nesreće ili psihičke depresije.

Napad se može iznenada javiti, kao na primer, pri čekanju u redu u prodavnici. Najgora stvar koju tada obolela osoba može da uradi jeste da ode kući i ostane tamo, u cilju da izbegne suočavanje sa problematičnom situacijom. Time se sprečava razvijanje osobine borbenosti i samo se pogoršava problem.

Pojedini ljudi smeju da izađu napolje samo sa svojim psom ili nekim prijateljem u koga imaju poverenja. Drugi mogu slobodno da se kreću područjem kojeg se plaše samo ako je mračno (ili svetlo).

Jako sunčan dan, umor ili bolest često pogoršavaju simptome. Sada se zna i to da su ljudi sa obolelim unutrašnjim uhom (gde se nalazi centar za ravnotežu) skloniji dobijanju fobija i paničnih napad.

Čest uzrok je preveliki stres i nezdrav život koji duhovno povređuje čoveka.

PRIRODNO LEČENJE - Panični napadi su nekada povezani sa nedostatkom kalcijuma. Kalcijum štiti nerve i sprečava napade toksina na njih. On, magnezijum i kalijum se degradiraju ako je čovek pod stresom. I B vitamini su važni za borbu sa stresom. Selen podiže raspoloženje i ublažava anksioznost.

IZBEGAVATI - Fobičari često jedu mnogo slatkiša. Njih treba izbaciti iz ishrane.

- i belo brašno treba izbaciti. Jedite samo žitarice u celom zrnu.

- izbegavajte kofein svake vrste (uključujući čokoladu i proizvode od kakaa). Nemojte piti alkohol. Čak i lekovi mogu biti uzrok.

- ponovna pojava anksioznosti i paničnih napada može se javiti ako se protiv istih uzimaju lekovi, koji često izazivaju zavisnost.

OSTALO - Uzrok može biti jaka hipoglikemijska reakcija (nizak nivo šećera). To se naziva „totalnim padom", jer na prikazu - linija koja prikazuje nivo glukoze je skoro u potpunosti vertikalna. Možda je reč i o dijabetesu. Pogledati poglavlje „Hipoglikemija" i „Dijabetes".

- upražnjavajte redovnu fizičku aktivnost napolju. Važno je i adekvatno odmaranje.

- kada imate neki problem ovakve vrste, popričajte o tome sa svojim prijateljem.

- ako izbegavate da se suočite sa strahom, to će vas samo sprečiti da ga pobedite. Suočite se sa strahom, i postepeno uveravajte sebe da to nije ništa o čemu bi trebalo da brinete. Bila je jedna osoba koja se plašila ptica. Ona je svoj strah pobedila tako što je stavljala prst blizu kanarinca koji je bio u kavezu, koji bi samo skočio na njen prst i mirno stajao. Nakon što je to radila tokom nekoliko dana, uspela je da pobedi svoj strah.

- razmišljajte u sebi: „Ova osoba (objekat, mesto) ne može da me povredi". To i jeste istina; samo nastavite da to izgovarate u sebi. Zaustavite negativne misli i ubacite pozitivne.

- morate znati da od paničnih napada nećete umreti; ionako ste ih i pre doživeli. I pre ste izlazili iz kuće, tako da to i ponovo možete učiniti. Vi to možete.

- budite blagi prema sebi, ali samo nastavite da gurate napred. Čak i ako dođe do napada, govorite sebi da ste uspeli i da treba da nastavite da se borite. Nemojte odustajati.

- krenite polako; svake sedmice se po malo izlažite neprijatnoj situaciji koja vas plaši. Postavite sebi ciljeve: šta ćete uraditi prve sedmice, tokom prvih 8 sedmica, itd. Samo gurajte napred i postići ćete ih.

- primetićete da je strah neki put izraženiji nego prošlog puta. Proverite šta je uzrok tome; da li je deo ishrane, nedovoljan odmor, ili nešto drugo.

- kada dođe do napada, to znači da u sebi imate višak adrenalina; zato nemojte mirno sedeti, već se krećite negde i radite nešto. Tako ćete da iskoristite adrenalin. Šetajte ili vežbajte tokom napada. Ako je situacija takva da ne možete da se krećete (stojite u redu, i tome slično), onda se igrajte, recimo, naizmenično zatežite i opuštajte različite mišiće u telu. Na primer, zategnite svoje butine, pa ih opustite, i tako u krug.

- kada osetite da nailazi napad, dišite duboko. Nekoliko puta udahnite duboko. Tako se um opušta i pomaže celom telu da se izbori sa strahom. Jer kada napad počne, paničari uglavnom dišu plitko i ubrzano. Telo ne dobija dovoljno kiseonika i gubi previše ugljen-dioksida, srce kuca brže i javlja se osećaj gladi. Zato dišite polako i duboko.

- žene koje nose tesnu odeću su sklonije tom plitkom disanju i paničnom napadu. Muškarci treba da nose tregere. Veoma je važno da se omogući pravilno i lako udisanje i izdisanje dovoljne količine vazduha.

- telo neka vam uvek bude u pravilnom položaju. Što češće vežbajte duboko disanje.

- kada napad bude počinjao, ili ako se samo javi misao o predmetu od kojeg se bojite, odmah sebi recite „Dosta!" Ako je potrebno, recite to naglas. A zatim, svesno promenite tok svojih misli, počnite da mislite o nečemu drugom. Nemojte odustajati. Takvim „stopiranjem loših misli" doći će do odličnih rezultata za kratko vreme.

- kada ste potpuno opušteni i u prijatnom okruženju, razmislite onako uzgred o predmetu vašeg straha. Otvoreno tada sebi recite da taj strah nema smisla. A zatim počnite da razmišljate o nečem sasvim drugom.

- implozivna terapija je kada osoba postavi sebe u situaciju od koje ima fobiju (na primer, u supermarketu), i ne odlazi odatle dok strah ne ode. Za ovo je obično potrebno nekoliko sati.

- terapija potkrepljenjem sastoji se u tome da, na primer, počnete da pišete listu stvari koje treba da kupite, ako smo uzeli primer straha od supermarketa, sve dok strah ne prestane. Posle toga oblačite jaknu i izlazite napolje. Onda odete do kola, i tako stalno radite dok strah od istog ne prestane. Posle toga, odete do vrata prodavnice. Sledećeg puta odete do prodavnice i uđete unutra da kupite šta vam treba. Dakle, neprestano treba da radite ono što vas plaši, dok strah ne prestane i dok vam ta radnja ne postane svakodnevnica.

- zdrava religioznost i molitva su od velike koristi.

- lekovito bilje koje jača telo: anđelika, kola, ginko, pasiflora (Hristov venac), brest i odoljen.

- videti i sledeća poglavlja: „Anskioznost", „Post-traumatski stres", „Hiperventilacija", „Jačanje nerava".

FOTOFOBIJA (osetljivost na svetlost)

SIMPTOMI – Svetlost smeta očima.

UZROCI – Reč je o abnormalnoj nesposobnosti očiju da tolerišu svetlost. Najčešći uzrok je nedostatak vitamina A u ishrani, ali može biti u pitanju i glaukom, oštećenje rožnjače ili uveitis. Ako dete iznenada dobije ovakve probleme, to je možda simptom malih boginja.

PRIRODNO LEČENJE - Ako je problem u nedostatku vitamina A, uzimajte namirnice bogate ovim vitaminom.

- povećajte unos beta-karotina. U tu svrhu najbolje je jesti više zelenog i žutog povrća. Pijte 3 čaše soka od šargarepe dnevno.

FRAKTURA (prelom kostiju)

SIMPTOMI – Ekstreman bol i osetljivost povređenog dela tela, isturena kost, krv pod kožom ili otok. Moguće prisustvo peckanja, utrnuća, slabosti ili paralize ispod preloma.

Prst ili ud može biti pod abnormalnim uglom ili je prisutan bol na određenom delu kosti.

Veći prelom može dovesti do gubitka pulsa ispod tog preloma, slabosti i nemogućnosti da se nosi teret.

UZROCI – Fraktura je pucanje ili prelom kostiju. Ako koža preko polomljene kosti ostane čitava, to je zatvoren ili prost prelom, ali ako kost izađe van kože , to je otvoren ili složen prelom.

Nesreće nisu čest uzrok preloma kostiju. Uzrok može biti i u osteoporozi, tumoru kostiju ili oboljenju metabolizma. Od toga oslabljena kost može lako da se slomi – čak i kada se samo spotaknete, padnete sa male visine ili udarite u nešto.

I neuhranjenost je povezana sa ovim. Mogući su nedostaci kalcijuma i/ili magnezijuma.

Stariji ljudi ne apsorbuju kalcijum i druge minerale kako treba. To se javlja od 40. godine, onda povećava sa 50. i nastavlja posle 60. Pos-

toji veliko povećanje broja preloma kuka kod ljudi starijih od 65 godina. Veoma čest uzrok je osteoporoza. Kost je postala malo šupljija i zato se lako mogla prelomiti.

Stariji ljudi koji uzimaju lekove za smirenje 70% više doživljavaju prelome kuka od drugih ljudi njihovih godina.

Prva pomoć se sastoji u zavijanju potencijalne rane i imobilizacije ili postavljanja daske pod povređeni ud u položaj u kojem se zatekao (da se problem ne bi pogoršao tokom transporta osobe). Odvedite povređenu osobu do lekara ili bolnice, u zavisnosti od ozbiljnosti problema. Medicinski tretman se sastoji u postavljanju kosti u njen pravilan položaj i održavanjem na tom mestu dok ne dođe do izlečenja.

Važno je da se kost dobro namesti, jer u suprotnom može zarasti u deformisanom stanju i da ne funkcioniše dobro.

PRIRODNO LEČENJE - Hranite se zdravo (videti poglavlje „Jačanje kostiju").

- uzimajte biljne namirnice bogate kalcijumom i magnezijumom.

- tamnozeleno lisnato povrće, brokoli i peršun su bogati kalcijumom i magnezijumom. Jedite takvu hranu najmanje jedanput dnevno.

- ananas sadrži bromelain, enzim koji ublažava otok i upalu. Jedite pola svežeg ananasa (ne konzervisanog ili prerađenog) dnevno, sve dok ne dođe do zaceljenja. Konzervisani ananas ili sok od ananasa mogu sadržati aluminijumske soli uzete iz zida same konzerve od veoma kisele tečnosti.

- tokom lečenja, ishrana mora sadržati dosta kalorija, da bi se dobila energija neophodna za formiranje novih koštanih ćelija.

- kafa blokira apsorpciju kalcijuma. Višak fosfora se vezuje za kalcijum, tako da ga telo isto ne može apsorbovati. Meso i konzervanski iz rafinisane hrane sadrže dosta fosfora. Gazirana pića (kola i ostalo) sadrže velike količine fosforne kiseline, koja je najgora od svih kiselina. Ona topi vaše kosti, a fosfor se vezuje za kalcijum i izbacuje ga van tela.

- za ublažavanje modrica i otoka možete koristiti i kašne obloge od gline. U ostalo korisno bilje spadaju gavez, lucerka, bokvica i imela. Pasta od kurkume može se takođe primenjivati za otok.

- za ubrzavanje izlečenja i ublaživanja otoka i bola, stavljajte gavez preko mesta preloma.

PREVENCIJA - Izbacite klizave podove i tepihe iz kuće. Napravite pridržače sa strane stepenica. Sva mesta kuda hodate neka budu osvetljena i uredna. Nemojte držati kućne ljubimce koji bi vam smetali. Cipele i papuče treba da imaju gumene đonove. Nemojte uzimati narkotike koji remete osećaj za ravnotežu.

- za više detalja o obnavljanju kostiju videti poglavlje „Jačanje kostiju".

HALACION

SIMPTOMI – Liči na čmičak, ali nije. Nakon nekoliko dana otok i bol nestaju, ali ostaje sporo-rastuća mala izraslina.

UZROCI – Začepljena lojna žlezda ispod oka, usled nezdrave ishrane.

PRIRODNO LEČENJE - Uzimajte namirnice bogate vitaminom A tokom više dana. Takođe pijte sok od šargarepe i jedite žuto i zeleno povrće. Uzimajte i namirnice bogate cinkom.

- na zatvoren kapak primenjujte toplu kašnu oblogu sa troprocentnom bornom kiselinom. Oftalmska mast od borne kiseline može se bez recepta kupiti u apoteci.

- videti i odeljak „Čmičak".

HEMATOM

SIMPTOMI I UZROCI – Hematom predstavlja nagomilavanje krvi u tkivima izvan krvnih sudova. Ovde je reč o sudovima odmah ispod kože. Oni su uzrokovani povredama, modricama i često udarcima koji priklještuju kožu.

PRIRODNO LEČENJE – Hladne obloge i **BFC Formula** na bazi zimzelena, pospešuju oporavak i ublažavaju lokalno zapaljenje.

HEMOROIDI

SIMPTOMI – Peckanje, bol, svrab, upala, otok, iritacija, curenje i krvarenje.

UZROCI – Hemoroidi su uvećane varikozne vene anusa i rektuma. Ako se nalaze ispod unutrašnjeg sfinktera (kružnog mišića koji zatvara rektum), onda su to spoljni hemoroidi, dok se oni iznad sfinktera zovu unutrašnji.

Unutrašnji hemoroidi su uglavnom bezbolni, ali zato često krvare. Krv je tada svetlocrvene boje.

Spoljni hemoroidi se zovu i šuljevi. Oni prodiru iz anusa pošto su uvećani i neelastični, često stvaraju kesice koje prodru do anusnog kanala.

Koža iznad njih postaje plava ili ružičasta, i može mnogo da boli.

Prošireni hemoroidi su unutrašnji hemoroidi koji izlaze van anusa. Često je prisutno izlučivanje sluzi i oblino krvarenje, kao i veliki bolovi. Kada krvare, može izaći veća količina, mada to ne mora značiti da se radi o nekoj opasnijoj bolesti.

Stariji ljudi su pod većim rizikom da ih imaju.

Cirkularna slabost vena, zajedno sa zatvorom, glavni je uzrok hemoroida. Zapušenja jetre takođe može uticati. Svako stanje koje povećava pritisak na taj deo tela ili smanjuje dotok krvi kroz te vene, može izazvati hemoroide.

Hemoroidi su česta pojava kod ljudi koji jedu nezdravu hranu, malo vlakana, koji malo vežbaju, sede dok rade (naročito kad sede nervozni i napeti), kada dižu teške terete, gojazni ljudi i trudnice koje se slabo kreću, naprezanje pri pražnjenju creva, jaki kašalj, često kijanje, dugotrajna upotreba laksativa ili klistira, povišeni pritisak portalne vene jetre (kao što je slučaj kod ciroze jetre) i kad se sedi na hladnom.

PRIRODNO LEČENJE - Ispravite što je više moguće stvari koje su nabrojane u prethodnim pasusima. Izbegavajte jako začinjenu hranu, jer ona iritira deo tela koji je pod upalom.

Nemojte predugo sedeti ili stajati.

Pri podizanju tereta nemojte savijati leđa, već kolena. Nemojte zadržavati dah dok dižete teret, već duboko udahnite pre toga i izdahnite u momentu dizanja. Izbegavajte dizanje teških tereta što je moguće više.

Nemojte sedeti na predmetima koji se ne zagrevaju (kamen, gvožđa, zemlja, i drugo) tokom dužeg vremenskog perioda.

Najvažnija stvar koju treba uraditi radi spečavanja i lečenja heomorida jeste hraniti se zdravom hranom punom vlakana. Sveže voće i povrće sadrži dosta vlakana.

Perite se pose velike nužde.

Nemojte češati oboleli deo tela.

Čuvajte se dijareje i zatvora, jer oni pogoršavaju problem.

Sedeće kupke gode upaljenom tkivu i opuštaju rektalne i analne mišiće.

Kod ozbiljnijih slučajeva primenjujte naizmeničnu sedeću kupku. Uzmite dva velika pocinkovana suda sa naslonom na jednoj strani, kako bi vam bilo prijatnije. Presavijte veći peškir i stavite ga dole i sa strana, radi ugodnosti. Jedan sud ispunite vrućom vodom (37,7 stepeni), a drugi hladnijom vodom. sedite u vrućoj vodi 5 minuta, a onda 30 sekundi u hladnoj. Raširite noge da bi promena temperature imala najbolji mogući efekat na oboleli deo tela. Radite tako 3 puta. Možete ponoviti postupak kad god želite, ako bude potrebno.

Alternativna metoda za lakše slučajeve jeste sedenje u kadi ispunjenoj vrućom vodom 24-30 cm dubine. Radite to 3-5 puta dnevno.

LEKOVITO BILJE - Primenjujte hladan čaj od leske da biste smanjili hemoroide.

Od koristi su kašne obloge od brusnice. Stavite u blender šaku brusnica i izmiksajte, a onda punu kašičicu toga stavite u oblogu i to nanesite na oboleli deo. Promenite nakon sat vremena i ponovo primenite kad god želite.

Tapkajte lecitin na oboleli deo, isto kao što biste naneli vazelin.

Kesa sa ledom takođe može doneti olakšanje.

Oljuštite beli luk i grebite da bi pošao sok iz njega, a onda ga ubacite. Telo će ga izbaciti tokom sledećeg pražnjenja creva. Radite ovo 3 puta sedmično.

Isecite parče aloje, dužine oko oko 6 cm, oljuštite i ubacite.

Primena čaja od hrastove kore ili leske smanjiće hemoroide, usled svog astringentnog dejstva.

Primenite ljutić kao analni antiseptik.

Laneno seme upija vodu, širi se i omekšava stolicu.

Odlične kašne obloge za ovaj problem mogu se napraviti od ježovine (veprine), divljeg kestena i bokvice.

Pomešajte jednake delove bresta, leske, divizme i ljutića. Uzimajte interno 2-4 kapsule dnevno, a eksteralno primenite na oboleli deo sa vazelinom.

Primenite čaj od đumbira ili ekstrakt hajdučke tave.

Istopite kokosov puter u dvostrukom grejaču, pomešajte sa 2 kašičice fino isitnjene leske, močvarne trave ili štavelja (svi su astringenti). Kada postane mekano, zavijte u obliku cigare i stavite u frižider da se stvrdnu. Kasnije ih ubacite. Kokosov puter se topi na sobnoj temperaturi.

Flavonoidi (iz svežeg voća i povrća) jačaju analne vene i time smanjuju rizik od hemoroida.

OSTALE INFORMACIJE - Lekovi uglavnom sadrže lokalne anestetike, koji često nadražuju oboleli deo i odlažu izlečenje.

Prošireni hemoroidi mogu postati trombozni, to jest, mogu formitati ugruške u sebi koji sprečavaju njihovo povlačenje. Na to ukazuje jak, pojačan bol. Idite kod lekara da vam otkloni ugrušak. To nije isto što i hemoroidoktomija (hirurško uklanjanje hemoroida), već je jedan jednostavan i brz zahvat.

U slučaju dugotrajnih i ozbljnih problema neki ljudi se odlučuju i na hemoroidoktomiju. Mi to ne preporučujemo, jer svaki problem sa hemoroidima se može rešiti na prirodan način.

HIDROTERAPIJA - ***Totalna zapušenja.*** Hladna tekuća kupka stopala, topla kupka stopala ili topla kupa nogu i stopala, tople obloge za noge, odvodni tuš na noge i stopala, topla abdominalna obloga.

Proširenja koja se ne povlače. Odmor u krevetu, ležanje sa okrenutim licem ka jastuku i savijenim kolenima ka grudima. Ako je neophodna, ledena obloga i svakodnevna primena ledene vode na oboleli deo. Niski hladni klistir nakon pražnjenja creva. Praznite creva iz horizontalnog ležećeg položaja; nemojte se naprezati. Potreban je pojas za stomak. U mnogim slučajevima neophodna je hirurška intervencija.

Upala hemoroida. Odmor u krevetu sa izdignuti stopalima i kukovima; položaj sa kolenima na grudima ako je neophodno. Ledena obloga čvrsto pritisnuta na anus. Led u rektumu. Veoma plitka ledena sedeća kupka.

Bol. Ako je izazvan upalom, kratkotrajna topla vruća obloga, posle koje sledi hladna obloga na anus i gluteus (zadnjicu), uz istovremenu toplu kupku stopala; vruća oblogu ponavljajtena svakih sat ili dva. Dugotrajna mlaka sedeća kupka (29-32 stepena). Tople obloge za kukove i noge, posle čega sledi hladna obloga na gluteus, perineum (prepone) i donji deo leđa.

HEMOFILIJA

SIMPTOMI – Kada se pojavi rana, krv se ne zgrušava normalno. Rani znaci unutrašnjeg krvarenja su osećaj ključanja ili peckanja. Osećaj toplote, stegnutosti ili ukočenosti dela tela koji krvari.

Na krvarenje iz glave mogu ukazivati glavobolja, zbunjenost, pospanost ili udarac u glavu. Ako vaše dete koje ima hemofiliju plače bez ikakvog povoda, odbija da šeta, koristi jednu ruku ili nogu ili izgleda kao da ima otoke ili neobične modrice, odvedite ga u hitnu.

UZROCI – Hemofilija je nasledna. Prevashodno napada muškarce, a prenosi se preko žena (one su nosioci). Deca takvih žena imaju 50% šansi da naslede taj defektan gen. Ako ga naslede, muška deca će dobiti hemofiliju, a ženska će postati postati prenosioci. Sinovi hemofiličara neće predstavljati problem svojim sinovima, ali ćerke će uvek ostajati prenosioci.

Čak dve trećine hemofiličara u Americi pati i od side. Dobili su je preko kontaminirane transfuzovane krvi tokom ranih 1980-tih godina.

Krv hemofiličara se ne zgrušava kako treba; mada manje krvarenje nije opasno. Unutrašnje krvarenje je ono koje može biti smrtonosno ako se ne leči.

Krvarenje se često dešava u kolenima, što dovodi do bolnog otoka. Stalno oticanje oštećuje hrskavicu kolena i uzrokuje trajno ukočeno koleno (zvano hemofiličarski artritis). I drugi zglobovi i delovi tela, uključujući mozak, mogu biti zahvaćeni krvarenjem.

Hemofiličarima se periodično daju transfuzije krvi kako bi nadoknadili nedostajući faktor krvi.

Nosite narukvicu na kojoj je napisano vaše ime, adresa, broj telefona i da ste hemofiličar. Budite stalno na oprezu od mogućnih znakova da je počelo unutrašnje krvarenje.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite hranu bogatom viaminom K. U hranu bogatom tim vitaminom i drugim esencijalnim faktorima za zgrušavanje krvi spadaju: lucerka, brokoli, kelj i svo zeleno lisnato povrće.

Pijte zelena pića: sok od ananasa pomešan sa sokom od gore navedenog zelenog povrća.

Uzimajte vitamin K (300 mikrograma dnevno).

Ostali nutritienti važni za zgrušavanje su: vitamini B grupe, vitamin C, kalcijum i magnezijum.

Nikad ne uzimajte lekove koji razređuju krv, jer oni neutrališu faktor zgrušavanja krvi i tako pogoršavaju problem.

HEPATITIS

SIMPTOMI – Slabost, mučnina, glavobolja, povraćanje, groznica, bolovi u mišićima, gubitak apetita, pospanost, urin tamne boje, ukočenost i bol u zglobovima, neprijatnost u predelu stomaka, dijareja, zatvor, stolica svetle boje i često žutica (žućkasta boja kože, koja se prvo primećuje u očima i sluzokožama). Može se javiti kožni osip i svrab, uzrokovanih viškom žučne soli pod kožom.

UZROCI – Hepatitis je zapaljenje jetre. Uzroci mogu biti: virus, bakterija ili neka toksična supstanca. Ipak, u većini slučajeva, virus je uzročnik. Zapravo, postoji nekoliko vrsta hepatitisa:

Hepatitis A (infektivni hepatitis, HVA) – prenosi se putem zagađene vode, mleka ili hrane. period inkubacije traje 15-45 dana. Zaraznost je najveća pred početak izbijanja bolesti, tako da ljudi koji rade sa hranom mogu da je prenesu. Hepatitis A je zarazan 1-2 sedmice pre nego što se ispolji. Lako se prenosi dodirom, hranom, preko odeće, posteljine, itd. mogu ga preneti i životinje. Jedenje ostriga je dobar način da dobijete ovu bolest, čak iako voda iz koje su uzete zadovoljava sve državne standarde. Oporavak obično traje 4 sedmice. Manje su šanse za pojavom hroničnih slučajeva.

Hepatitis B (serumni hepatitis, HVB) – ima ga svuda u svetu i prenosi se isto kao sida – kontaktom sa inficiranom krvi (kontaminirane igle, špricevi, transfuzija krvi) i seksualnim kontaktom. Prijavljeno je šest slučajeva bolesti usled kontaminiranih igala za akupunkturu. Oko 5% Amerikanaca i 85% homoseksualaca pati od ove bolesti. Hepatitis B je veoma opasna bolest. Period inkubacije traje 28-160 dana (1-6 meseci). Tokom tog perioda može se prenositi na druge osobe. Sve je veći broj slučajeva koji pate od hroničnog aktivnog hepatitisa, koji može dovesti do ciroze jetre i smrti. Hepatitis B je deveti vodeći ubica u Americi.

Hepatitis C (HVC) – isto kao hepatitis B i sida, može biti potrebno 6 meseci da se pojave simptomi; za sve to vreme prenosivo je na druge. Oko 20-40% svih slučajeva hepatitisa pripada ovoj vrsti. On čini 90-95% svih slučajeva hepatitisa nastalih usled transfuzije krvi. Oko 85% infekcija dovodi do hroničnog oboljenja jetre.

Hepatitis E takođe postoji. Hepatitisa E ima svuda u svetu; u epidemijskim razmerama ga ima u Indiji, Meksiku, Africi i Aziji. Uglavnom se dobija od vode kontaminirane usled kanalizacionih voda. Takva voda treba da se kuva pre konzumiranja.

Toksični hepatitis – Gore navedene vrste su prevashodno virusnog porekla, dok ovu vrstu izazivaju toksične supstance. Stepen izlaganja jetre otrovnim hemikalijama, dimu, drogama i drugom, određuje količinu štete nanete tom organu. Otrov se može upiti preko kože.

Generalno, svake godine u Americi prijavi se 40.000-70.000 novih slučajeva različitih vrsta hepatitisa. Stručnjaci pak kažu da verovatno ima 10 puta više obolelih, jer je većina neprijavljeno. Od hepatitisa najviše oboljevaju mladi, naročito tinejdžerke.

Broj slučajeva hepatitisa A se smanjuje, dok se od hepatitisa B naglo povećava. On je četvrto po redu od 30 vodećih infektivnih oboljenja.

U Kini svakog trenutka 10% populacije boluje od hepatitisa, odnosno, 100 miliona novih slučajeva svake godine. Stopa raka jetre je kod njih veoma velika, što je i očekivano.

Zapamtite: Homoseksualci često rade u restoranima, iako je kod njih veoma visoka stopa hepatitisa B i C, koji sedmicama ili mesecima ne ispoljavaju simptome. Tokom tog vremena homoseksualci mogu, i to rade nenamerno, da prenesu infekciju na svoje mušterije kojima daju hranu. Neka vam ovo bude razlog da razmislite sledeći put kad pomislite da naručite nešto u restoranu ili kafiću.

PRIRODNO LEČENJE - Pacijetu pružite negu koja važi za sva infektivna oboljenja. Samo nemojte zaboraviti da je hepatitis veoma zarazna bolest.

Primenjujte 15-minutne tople vruća obloge na predeo jetre, posle čega sledi kvašenje hladnom vodom i tuširanje. Radite tako 4 puta dnevno. Većina slučajeva hepatitisa se leči odmorom i stalnom negom.

Treba da se odmara u krevetu dok ne prođe akutna faza; takođe, treba da bude na tečnoj dijeti, posle koje sledi lagana ishrana. Često pacijent nema apetit i ne želi da jede, iako bi trebalo. Svako jutro neka pije čašu vode sa limunovim sokom. Sokovi od voća su odlični. Svaki drugi dan treba da pije čašu soka od šargarepe, cvekle, krastavca.

Nemojte konzumirati šećer, mast, alkohol i duvan.

Pijte dosta vode i kupajte se često.

Svež ili kuvan beli luk je od koristi.

Pazite se zatvora; i nakon svakog pražnjenja creva operite ruke. WC šolja takođe treba svaki put da se opere nakon upotrebe.

Ne sme da sprema hranu za druge, dok njegov pribor za jelo treba posle svakog obroka sterilisati. Njegova posteljina i odeća treba da se peru odvojeno.

Ne uzimajte lekove koji previše iritiraju jetru: lekovi za umirenje, aspirin, antidepresivi i antibiotici.

Jedenje mesa i ribe, naročito ako nisu dobro skuvani, može da izazove bakterijsku ili virusnu infekciju.

Fizička aktivnost treba da bude ograničena nekoliko meseci nakon oporavka. Izbegavajte naporne sportove.

LEKOVITO BILJE - Kantarion i šitake pomažu jetri u ovom slučaju.

Šimširika (žutika) je jedan od najblažih i najboljih tonika za jetru. Uzimajte 10-30 kapi tinkture dnevno.

Sikavica (gujina trava) sadrži silimarin koji stimuliše stvaranje proteina u jetri od aminokiselina, što pomaže regeneraciji jetre. Uzimajte 15-30 kapi tinkture u vodi 2 puta dnevno tokom 2 sedmice. Važno

Stavite jednu kašičicu osušenog matičnjaka u šolju kipuće vode, kuvajte 15 minuta, iscedite i pijte 2-3 šolje dnevno.

Može da se pije čaj od ljutića 1-3 dnevno.

Najbolja biljna formula za jetru je tinktura **Jetra-žuč**. Dejstvo će biti pojačano ako se pije sa **Čajem za detoksikaciju**.

HIDROTERAPIJA - Za ublažavanje tegoba stavite obloge od ricinusovog ulja na predeo jetre i održavajte ih toplim. Za zapaljenje jetre dobre su i obloge od listova čička.

Napravite jak čaj od listova nane, dodajte malo ljute paprike i u vidu kašne obloge stavite na oboleli deo.

Za jačanje jetre protiv infekcija primenjujte naizmeniče obloge na predeo jetre.

Topla polukupka (sedenje u polupunoj kadi) može da se primeni za podizanje telesne temperature, u cilju jačanja imunog sistema, čime se potpomaže borbi protiv virusa. Za to vreme treba da se pije dosta tečnosti.

Videti i sledeća poglavlja: „Ciroza", „Žutica", „Neonatalna žutica", „Infektivna žutica", „Ishrana jetre" i „Čišćenje jetre".

HERPES VIRUS INFEKCIJA

SIMPTOMI – Infekcije koje uzrokuju nastanak bolnih plikova na ili oko usana i genitalija. Mali bolni plikovi na koži i sluzokoži.

UZROCI – Herpes simpleks virusi (HSV) su jako zarazni i uzrok su brojnih poremećaja. Infekcija se prenosi kontaktom sa plikovima.

Iako je neko možda bio zaražen HSV-om, to mu ne daje imunost na njega. Virusi ostaju neaktivni u nervima i mogu da se reaktivišu kada je organizam pod stresom ili kada je bolestan. Kao i kod mnogih virusnih infekcija, češće i u težem obliku se pojavljuju kod ljudi sa smanjenim imunitetom, poput ljudi zaraženih sidom.

Postoji najmanje 7 vrsta herpes virusa. Dva glavna su HSV1 i HSV2.

HSV1 (ili herpes, tip I) obično izaziva infekcije na usnama, ustima i licu (videti *Groznice na usni).* Većina ljudi je kao dete bila zaražena ovim HSV-om. Infekcije uglavnom nemaju većih posledica, samo što pojedina deca sa kožnom bolešću – ekcemom – mogu da obole od ekcema herpetikuma. Nakon prvobitne infekcije, virus postaje pasivan, s tim da se može kasnije u životu periodično pojavljivati, izazivajući groznice na usni. Pojedini naučnici smatraju da je HSV1 povezan sa pojavom periferne paralize lica.

HSV2 (ili herpes, tip II) obično izaziva infekcije na genitalijama (videti *Genitalni herpes).*

Obe vrste herpesa mogu da napadnu oči, uzrokujući herpes keratokonjunktivitis (videti *Konjunktivitis).* Ređi je slučaj da uzrokuju ozbiljna virusna zapaljenja mozga.

Herpes zoster uzrokuje ovčije boginje (varičelu) kod dece i odraslih. Farmaceutske kompanije bi po svaku cenu volele da deca primaju vakcine protiv ovčijih boginja, međutim, činjenica je da se deca brzo oporavljaju i da posle stiču imunitet protiv njih kad odrastu. Ipak, oni koji kao deca ne prelеže ovčije boginje, u opasnosti su da ih dobiju kad odrastu – a tada one mogu postati vrlo opasna bolest.

PRIRODNO LEČENJE – Pogledati odeljke u kojima su opisane posebne vrste infekcija herpes virusom.

HERPES ZOSTER

SIMPTOMI – Oštar bol sa peckanjem duž nervnog puta na nekom mestu u telu, koji traje 3-4 dana. Nekoliko dana kasnije se pojavljuju jarko crveni plikovi na mestu gde je bio bol. Ti plikovi su veoma bolni i mnogo svrbe. Kasnije ispupčenja prelaze u plikove, potamnjuju i stvara se korica. Ovo nije običan osip, već viruna infekcija nerava. Najčešće se javlja na koži stomaka, ispod rebara i iznad pupka, ali može i na bilo kom drugom delu tela, i to kod ljudi starijih od 50 godina.

Pazite ako se herpes zoster pojavi u blizini oka! Rožnjača se može inficirati i može doći do slepila. Bilo bi dobro da u takvom slučaju odete kod specijaliste za oko.

UZROCI – Infekciju čine okrugle nagomilane tačkice od virusa koji izaziva i ovčije boginje kod dece. Ali, kod odraslih izaziva mnogo opasnu infekciju.

Šta je uzrok napada virusa? Poznato je da uzrok mogu biti otrovne supstance u hrani, metali, lekovi i druge toksične sustance. Recimo, rizik se povećava uzimanjem lekova protiv raka. Sve što slabi imuni sistem može dovesti do ovog oboljenja. Jednom kada se pojavi, bolovi mogu trajati mesecima ili godinama. Zato je bolje sprečiti napad.

Napomena: Industrija lekova podstiče obaveznu vakcinaciju dece protiv ovčijih boginja. To je opasan čin i ne treba se njemu podvrgnuti! Morate se suprotstaviti tome! Ovčije boginje u detinjstvu ne predstavljaju nikakvu opasnost, a time se i možete zaštiti od herpes zostera u odraslom dobu. Ali ako se dete vakciniše protiv ovčijih boginja (što znači da ih neće dobiti), daleko su veće šanse da ima herpes zoster kada odraste (videti knjigu „Vakcine - novi genocid" od Vensa Ferela za više informacija, i o načinima da se izbegne vakcinacija dece).

PRIRODNO LEČENJE - Veće količine namirnica bogatim vitaminom C, rutinom i vitaminima B kompleksa. Pored toga, uzimajte namirnice bogate vitaminom F, kalcijumom i lecitinom. Aminokiselina lizin može pomoći kod sprečavanja herpes virusa da se proširi. Ishrana mora da se sastoji od svežeg voća i povrća, pivskog kvasca, braon pirinča i celih zrna žitarica. Obavezno jedite dovoljne količine proteina (mahunarke i orašasti plodovi).

- primenite nešto ili sve do sledećih stvari: ulje od čajnog drveta sa bokvicom, kalaminom ili drugom kalcijumskom smesom. Kalcijum uvek godi koži sa osipom. Nanesite ulje vitamina E iz kapsule na oboleli deo. Uzimajte namirnice bogate lizinom.

- umočite oblogu u hladnu vodu i nanesite je. Što hladnija, to bolja. Izbegavajte sve što će doneti vrelinu vašoj koži sa plikovima.

- svaki dan stavljajte jabukovo sirće. Vruće kupke 2-3 puta sedmično, kao i kupka sa skrobom (jedna šolja kukuruznog skroba ili koloidne ovsene kaše u kadu sa vrućom vodom; ova ovsena kaša se može kupiti u apoteci).

- često praznite creva. Lagana hrana i post na povrću će takođe pomoći da se telo pročisti i ojača. Nosite samo pamučnu odeću dok traje oboljenje.

- oblažite inficirani deo tela hidrogen-peroksidom, da biste ga očistili. Ako je bol prisutan i nakon što plikovi nestanu, stavite led.

- primena ljute paprike blokira nervne signale za bol koji se nalaze odmah ispod kože. Ova metoda funkcioniše tako dobro da ju je američko ministarstvo zdravlja odobrilo za sastojak komercijalnih krema.

- primena sladića kod nekih ljudi neutrališe bol i zapaljenje u roku od 3 dana. Pijte blag čaj i primenjujte jak čaj na oboleli deo.

- izbegavajte promaju. Po malo izlažite suncu oboleli deo. Kada se kupate, plikove nežno perite i nemojte ih dirati ili češati.

- upozorenje: ako se herpes zoster pojavi na čelu, vrhu nosa ili blizu očiju, konsultujte se sa oftalmologom, jer takvi slučajevi mogu dovesti do slepila.

- videti i odeljak „Kožna oboljenja".

HIJELOZA (angularni stomatitis, geografski jezik)

SIMPTOMI – Pukotine se javljaju na uglovima usta i (nazolobijalnim) uglovima nosa. Vrh i strane jezika su nepravilnog oblika i ima ogoljenih delova koji izgledaju previše glatko.

UZROCI – Ovo je problem sa nedostatkom hranljivih sastojaka, što je ispod i objašnjeno.

PRIRODNO LEČENJE - Postojanje pukotina su u direktnoj vezi sa nedostatkom vitamina B_2 (riboflavina). Uzimajte 500 g dnevno.

Geografski jezik značl da ne upijate dovoljne količine vitamina B_3, B_5, B_6, B_{12}, folne kiseline ili cinka. Čest uzrok je nedovoljno upijanje u tankom crevu.

HIPERAKTIVNOST (hiperkineza)

SIMPTOMI – Ne može da sedi mirno, kratko vreme obraća pažnju, impulsivne radnje bez razmišljanja, više trči nego što hoda, zaboravan, menja raspoloženje, gnevan, ćudljiv, uznemiren i ravnodušan prema grdnji, tvrdoglav.

Teškoće pri spavanju, smotanost, brzo odustanajnje, smeta drugoj deci, poremećaji u vezi sa sluhom i govorom, olako mu se odvraća pažnja, psihička odsutnost, nesposobnost za praćenje većeg broja zapovesti.

Ni u jednom detetu se neće naći svi nabrojani simptomi. Mogu se odnositi i na odrasle.

Imajte na umu da skoro sva deca povremeno pokazuje neke od simptoma hiperaktivnosti.

UZROCI – Hiperaktivnost se najviše javlja kod dece, i za posledicu ima veliki broj raznih problema u ponašanju i učenju. Povezana je sa ADD i ADHD poremećajima. Uzrok je veoma često vakcinacija.

PRIRODNO LEČENJE – Pojedini od navedenih simptoma mogu se ublažiti ili eliminisati nekim drugim metodama, ali uzroci problema mogu se rešiti sledećim metodama:

- dajte detetu zdravu hranu da jede, kao što je i opisano u drugim delovima enciklopedije. To je veoma bitno.

- hrana koja iritira stomak ili izaziva upalu nerava mora se izbaciti iz ishrane. Izbegavati svu rafinisanu, zašećerenu, prženu i brzu hranu, ali i gazirana pića, veštačke zaslađivače, boje i konzervanse. Nemojte pokušavati da samo delimično promenite ishranu, već zdrava hrana mora postati vaš način života. To će svima u kući pomoći, i tako će dete lakše da prihvati nov režim ishrane, naročito ako oba roditelja to urade.

- trovanje olovom može biti bitan uzročnik, kao i jedenje previše šećera ili slatke hrane.

- isti efekat ima i ishrana sa malo proteina.

- uzrok problema mogu biti i emocionalni problemi i neadekvatna, nedosledna i neefikasna disciplina kod kuće. Hiperaktivna deca često zapovedaju u kući svojih roditelja. Pošto su oni popustljivi, zato deca uvide da vikom mogu da steknu kontrolu i da pritom rade šta hoće. Kada takva razmažena decu krenu u školu, ona ponekad pokušavaju preteranom aktivnosti da uzmu kontrolu u svoje ruke u toj novoj sredini.

- roditelji moraju da nauče da kontrolišu situaciju, tako što će svoje dete naučiti poslušnosti i samokontroli. To je od velike važnosti. Učeći dete da vas sluša, istovremeno ga učite i da samo sebe kontroliše. Tako će naučiti da se organizuje i bolje kontroliše svoju mentalnu disciplinu, i uopšte, svoj život.

- važna je i doslednost u vremenu ustajanja, obroka, spavanja i drugih dnevnih aktivnosti.

- hiperaktivna deca često imaju problema sa sposobnošću učenja.

- uzročnici problema su takođe televizija, kompjuterske igrice takmičarskog karaktera, TV program pun nasilja i nedostaci hranljivih sastojaka u telu.

- deca iz loših brakova su sklonija da razviju ovakav problem. Utvrđeno je postojanje čvrste veze između sposobnosti učenja i maloletničkog kriminala. Probajte da problem rešite na vreme.

- pušenje tokom trudnoće, nedostatak kiseonika pri rađanju i prenatalne povrede su još neki od uzroka. Majke koje puše povećavaju rizik od rađanja dece sa oštećenim mozgom ili dece koja su hiperaktivna.

- pogledati i poglavlje „Disleksija".

HIPERVENTILACIJA

SIMPTOMI – Udaranje srca, peckanje prstiju, znojenje dlanova.

UZROCI – Hiperventilacija predstavlja prekomerno disanje. Izaziva ga stres. Neki ljudi kada se uplaše počnu da dišu veoma ubrzano – i brzo i uboko, iako im ne treba više kiseonika. Na taj način oni izbacuju veliku količinu ugljen-dioksida, zbog čega krv postaje alkalnija. Posledica je pojava simptoma paničnog napada.

Napadi hiperventilacije mogu trajati satima, mada najčešće traju 20-30 minuta. Za onog ko to doživljava, to vreme može biti dosta teško da se podnose.

PRIRODNO LEČENJE - Kada dođe do hiperventilacije, ljudi obično zovu hitnu pomoć i odu u bolnicu. A šta im tamo urade medicinske sestre sa iskustvom? One ponekad daju papirnu kesu bolesniku da diše u nju jedno kraće vreme. Time dolazi do obnove normalne količine ugljendioksida u telu. Zato ljudi koji znaju da mogu da ponekad dožive napad hiperventilacije sa sobom nose papirnu kesu.

No ipak, to može biti opasno: Ta osoba možda nema problem sa hiperventilacijom, već ima pravi srčani napad. U ovom poglavlju zamišljamo da nije reč o tome, ali nije na odmet da pročitate stranice koje govore o srčanim problemima.

- od pomoći je i fizička aktivnost. Ona ne samo da ublažava anksioznost, već iziskuje i više kiseonika. U tom slučaju, ubrzano disanje je normalno.

- nemojte pušiti, jer time samo pogoršavate problem. Nikotin je stimulans i može da izazove napade. I kofein je takođe stimulans koji treba izbegavati.

- vežbajte smireno, opušteno disanje. U proseku, trebalo bi da udahnete svakih 6 sekundi ili svake 10. sekunde u minuti. Zdravi ljudi ne moraju da brinu o tome, ali oni koji imaju ovu vrstu problema, trebalo bi što češće da ovako vežbaju.

- što ste napetiji, to je ubrzanije disanje. Zato budite smireni i razmišljajte o tome da dišete sporije.

- mislite o nekom drugom, ne na sebe, i uradite nešto da im pomognete. Mi se obično toliko usredsredimo na svoje strahove da nam oni izgledaju opasniji nego što zaista jesu.

- izbegavajte situacije koje vas čine previše nervoznim. Recimo, neke ljude nervira situacija kada moraju da stoje u gužvi.

- pogledajte poglavlje „Fobije i panični napadi".

HIPERKINETIČKI POREMEĆAJ (ADHD)

SIMPTOMI – Neki od sledećih: sklonost ka napadanju druge dece, nestrpljivost, nevoljnost za čekanje, dugotrajno sedenje i prilagođavanje promenama, lako se iznervira, impulsivan, prkosan i nepredvidiv, samodestruktivno ponašanje, gnevnost i ćudljivost, smotanost ili aljkavost, previše priča, daje odgovore i pre nego što čuje celo pitanje, nemiran u školi, slaba tolerancija na stres, loš uspeh u školi uprkos normalnoj inteligenciji.

UZROCI – Pažljivo pročitajte poglavlje o ADD-u.

PRIRODNO LEČENJE – Isti kao i za ADD. Pogledajte i poglavlja „Hiperaktivnost", „Poremećaj nedostatka pažnje (ADD)" i „Disleksija".

HIPERSENZITIVNI PNEUMONITIS

SIMPTOMI – *Akutni napad:* liči na simptome gripa i obično se ispoljava 4-8 sati nakon dobijanja bolesti. Groznica i drhtavica, kašalj i kijanje, stegnuće u grudima i ponekad kratkoća daha. Ako se zaustavi izlaganje štetnim supstancama, simptomi se obično ublažuju u roku od 12-24 sata, a potpuno nestaju za 48 sati.

Hronični napadi: ako se ne zaustavi izlaganje štetnim supstancama, napad postaje hroničan i stalni simptomi su sledeći: sve gori kašalj, sve jača kratkoća daha, gubitak apetita i telesne težine. Simptomi mogu postojati i nakon što se prekine sa izlaganjem štetnim supstancama. Ali stalna izloženost istim vremenom može dovesti do otkazivanja pluća.

UZROCI – Prašina, gljivične spore, hemikalije, proteini, hemikalije koje sadrže organsku materiju.

Farmerska pluća: reakcija nastaje usled izlaganja gljivičnim sporama iz ubuđalog sena.

Pluća uzgajivača ptica: uzrok su čestice iz ptičjih izlučevina. A u ostale uzroke spadaju: buđavi sir, prašina iz kafe, zemljište sa pečurkama, mikroorganizmi iz klima uređaja, osveživači vazduha, određene hemikalije pri postavljaju izolacije, materijali koji služe za pakovanje i drugi materijali.

Pri reakciji zidovi alveola (vazdušne kesice ili mali disajni putevi u plućima) debljaju i kiseonik ne može da prođe kroz sužene disajne puteve.

PRIRODNO LEČENJE - Pronađite uzrok problema. Možda je problem u vašem poslu ili hobiju. Umesto što biste uzimali lekove da zaustavite simptome, jednostavno nemojte biti više u blizini uzroka problema. Promenite posao ili svoj hobi.

Nošenje zaštitne maske može vam privremeno pomoći, mada ćete i dalje udisati malu količinu štetne supstance. Pobrinite se da se klima uređaji redovno čiste.

HIPERTENZIJA (povišen krvni pritisak)

SIMPTOMI – Nekada nema simptoma, ali ako ih ima, oni su: glavobolja, otežano disanje, zamagljen vid, ubrzan puls i osećaj vrtoglavice.

Gojaznost, crvenilo u licu i veoma narušeno zdravlje mogu biti jedine spoljne manifestacije hipertenzije kod muškaraca 50-tih i 60-tih godina, čiji sistolni pritisak može iznositi čak 200 i više.

Hipertenziju zovu „tihi ubica", jer često kod nje nema početnih simptoma.

UZROCI – Visok krvni pritisak je upravo to: pritisak kojim krv protiče kroz vene jednostavno je viši nego što bi trebalo da bude, i takav ostaje sve vreme.

Merač pritiska registruje dve cifre: prva je viša i predstavlja sistolni pritisak, a druga je manja i predstavlja dijastolni pritisak.

Dijastola počinje malo pre nego što srce otkucne i manje je bitna za određivanje krvnog pritiska. Ali sistola je važnija i počinje kada srce ispumpa krv u aortu (i odatle u arterije). Visok sistolni pritisak ukazuje na to da su ćelijski zidovi stvrdnuti i/ili da se plak nagomilava u arterijama, i tako sužava prolaze.

Prosečan normalni sistolni pritisak za odraslog čoveka iznosi između 120 i 150 ml žive, i povećava se sa godinama. Arterije starijih ljudi su

sklonije da očvrsnu i zadebljaju, što kasnije dovodi do visokog pritiska.

Starosna dob, zajedno sa brojkama, mogu nam mnogo reći: ako osoba stara između 55 i 70 godina ima sistolni pritisak 140-150, onda se to ne smatra visokim pritiskom, ali ako isto ima osoba od 30 godina, onda to ukazuje da definitivno postoji problem kojem treba posvetiti pažnju.

Normalan krvni pritisak za odraslu osobu iznosi između 110/70 i 140/90, dok se pritisak između 140/90 i 160/95 nalazi na granici sa hipertenzijom. Svaki pritisak veći od 180/115 je itekako previsok.

Otvrdnjavanje i zgrušavanje dovodi do promena u arterijama, koje izazivaju hipertenziju, uzrokovanu starenjem, emocionalnim stresom, hranom i prejedanjem. Još jedan uzrok hipertenzije jeste duvan, kao i uzimanje oralnih kontraceptiva. Kafa, čaj, zloupotreba droga i unos mnogo natrijuma čine preostale uzroke hipertenzije.

Ona može dovesti do oboljenja koronarne arterije, uvećanja srca ili šloga. Akutne infekcije (poput tonzilitisa, šarlaha i tifusne groznice) ponekad dovode do Brajtove bolesti (jedne vrste oboljenja bubrega), uz koju ide i visok krvni pritisak.

Primarna hipertenzija (90% slučajeva) nije uzrokovana drugim bolestima. Ishrana je jedan od najznačajnijih uzročnih faktora visokog krvnog pritiska. Hipertenzija manje snalazi žene nego muškarce, ali nakon menopauze se to izjednačuje po učestalosti.

Ljudi koji mnogo hrču skloniji su da imaju veći pritisak od onih koji ne hrču.

Brojna naučna istraživanja kazuju nam da se visok krvni pritisak može eliminisati promenama u ishrani kod većine pacijenata.

PRIRODNO LEČENJE - Pijte samo negaziranu vodu. Pijte 15 čaša vode dnevno. Skoro svi lekovi za pritisak samo imitiraju efekat povećanog unosa vode. Lekovi to postižu obično proređivanjem krvi. Vi možete to uraditi prirodnim putem, tako što ćete piti vodu.

Unosite dosta vlakana jedući voće, povrće, orašaste plodove i žitarice u celom zrnu. Jedite ovsene mekinje. Od ulja uzimajte samo 2 kašičice lenenog ulja svakog dana.

Jedite hranu bogatu kalijumom (uglavnom sveže voće i povrće), jer on pomaže telu da se otarasi viška natrijuma. Jedite čorbu od krompirovih ljuski (jer u njima ima najviše kalijuma). Jedite samo nezaslanjenu prirodnu hranu.

Sirovi beli luk je vazodilator i on reguliše pritisak, i visok i nizak.

Paradajz sadrži jedinjenje koje se zove gama-amino-buterinska kiselina (GABA), koje snižava krvni pritisak i ojačava srčani mišić. Postoje i brojne druge vrste povrća sa tim jedinjenjem (uključujući beli luk, crni luk i celer). Odoljen sadrži valerinsku kiselinu koja inhibira dejstvo enzima koji uništava GABA kiselinu u telu. Zato pijte i čaj od odoljena.

Pokazalo se da jedenje 4 stabljike celera znatno snižava krvni pritisak.

Brokoli sadrži šest, a šargarepa osam jedinjenja koja snižavaju pritisak.

Antioksidanti pomažu u sprečavanju plaka da se nagomilava na zidovima koronarne arterije. Hrana koja ih sadrži je sledeća: špargla, brokoli, kupus, karfiol, krompir, paradajz, avokado, pomorandže, grejpfrut i breskve. Preporučuje se „princip pet procija", to jest, da se svakog dana pojede najmanje 5 porcija voća i povrća.

Pektin iz jabuka snižava pritisak.

IZBEGAVATI - Navika prejedanja, čak i zdrave hrane, dovešće do hipertenzije. Osoba koja se hrani prirodno i zdravo nema sklonosti da se prejeda.

Mora se odbaciti hrana sa mnogo proteina, nezdravi slatkiši i bela peciva. Ali, najvažnije je smanjiti veličinu svih obroka.

Nemojte koristiti so. To je od najvećeg značaja ako želite da snizite pritisak. Čitajte uputstva na ambalaži proizvoda, jer mnogi od njih sadrže natrijum. Tražite sledeće reči: „so", „natrijum", „soda" i „Na". Takođe, izbegavajte MSG (mononatrijum-glutamat, saharin, sodu-bikarbonu, sos od soje, dijetalna gazirana pića, konzervanse i omekšanu vodu. Višak natrijumja dovodi do zadržavanja tečnosti, što dalje za posledicu ima veći pritisak na zidove krvnih sudova i time hipertenziju.

Nemojte jesti meso i povrće iz konzervi, kao i mlečne proizvode, jer sadrže mnogo natrijuma.

Nemojte jesti ništa od životinjskih masti, margarin, maslac, nezasićene masti, niti bilo koju hranu koja ih sadrži. Ako tako budete radili, vaš pritisak će se sniziti.

Nemojte konzumirati čokoladu, alkohol, avokado, sir i jogurt.

Bez kasnih obroka. Poslednji obrok treba da vam bude nekoliko sati pre spavanja.

Stres, strah, bes i bol povećavaju pritisak. fizička aktivnost pomaže u snižavanju pritiska izazvanog stresom.

Buka povišava pritisak. Zato neutrališite izvore buke i galame.

Pušenje je opasno. Jedinjenja iz duvana sužavaju arterije i tako povišavaju pritisak. A šteti i vašim plućima i drugim organima.

LEKOVITO BILJE - Ekstrakt gloga može da proširi krvne sudove, narčito koronarne arterije. On se vekovima koristi kao tonik za srce. Napravite čaj od jedne kašičice suve biljke na šolju kipuće vode, i pijte 2 šolje dnevno. Najjače dejstvo je u obliku tinkture **Srce**.

Šafran sadrži kroketin, koji snižava krvni pritisak. Napravite čaj ili ga koristite u kuvanju.

Komorač sadrži 10 jedinjenja koja snižavaju pritisak; origano 7, bosiljak 6.

Za snižavanje pritiska napravite čaj ili od semena ili od celog štavelja.

Malo ljute paprike snižava pritisak.

Glavni sastojak korena odoljena – valepotriati – jesu uzrok sniženja krvnog pritiska. Za razliku od drugih biljaka, i velike doze korena odoljena nemaju nikakvih štetnih efekata.

Evo formule protiv povišenog pritiska: pomešajte po dva dela kamilice i pitome nane sa po jednim delom komorača, anisa, kima i hajdučke trave. Kuvajte jednu kašičicu u pola šolje kipuće vode, i uzimajte 1-1,5 šolje dnevno u povećim gutljajima.

OSTALO - Preko potrebna vam je fizička aktivnost na svežem vazduhu (ljudi koji su fizički aktivni smanjuju rizik od hipertenzije za 34%).

Dobro se odmarajte noću.

Redovno proveravajte svoj krvni pritisak, naročito ako imate problema sa njim.

Morate smršati. Gubitak telesne težine snižava pritisak. Ako ste gojazni i imate visok pritisak, onda bi bilo dobro da dan-dva budete na postu na sokovima, a ako možete i duže.

U TEŽIM SLUČAJEVIMA – Kada je situacija kritična, posebna pažnja se mora posvetiti zdravlju, kako bi došlo do oporavka. Potreban je pravilan odmor, i fizički i psihički. Možda bude bilo potrebno da se čak i posete prijatelja i rođaka odlože tokom kriznog perioda.

- postepeno počnite sa blagom fizičkom aktivnošću. Šetajte napolju i postepeno (polako) povećavajte vreme provedeno u šetnji.

- svi lekovi za pritisak imaju negativne efekte. Umerena fizička aktivnost, odmor, san i pravilna ishrana doneće više dobra nego da se napijate lekovima.

- ne sme da se primenjuje nikakva energična hidroterapijska metoda. Potrebni su samo odmaranje u krevetu i neutralna kupka.

- jedan od preporučenih programa jeste jedenje samo voća i braon pirinča 1-2 sedmice.

Videti sledeća poglavlja: „Snižavanje triglicerida", „Visok nivo holesterola", „Šlog", „Srčani problemi" i „Hipertenzija".

Činjenice o krvnom pritisku – Pošto napada mnogo ljudi i pošto je veoma važno znati o njemu, evo nekoliko podataka koji govore o krvnom pritisku i kojih treba da budete svesni:

Neprimećena i nekontrolisana hipertenzija (povišen krvni pritisak) može dovesti do srčanog napada, zatajenja srca, šloga i otkazivanja burbega. Kod većine ljudi sa hipertenzijom nema izraženih simptoma. Jedino se može otrkiti merenjem pritiska. Rano prepoznavanje i lečenje su od ogromnog značaja za prevenciju trajnog oštećenja, naročito mozga, očiju, srca i bubrega.

Povišen krvni pritisak je direktno povezan sa razvojem arterioskleroze i ateroskleroze.

Merenjem pritiska treba da se dobiju dve cifre. Prva predstavlja sistolu (sistolni arterijski krvni pritisak) i uvek je veća od druge. To je pritisak prisutan u arterijama; zove se i sistolni unutararterijski pritisak. Predstavlja najvišu tačku koju izaziva kontrakcija srca (generalno je to 120-145 mm živine skale).

Druga brojka je dijastola, koja pokazuje najnižu tačku do koje padne arterijski pritisak između otkucaja. To je najniža tačka između dva otkucaja srca (60-90 mm za odrasle).

Krvni pritisak, odnosno količina pritiska kojom krv pritiska zidove krvnih sudova, dostiže svoj maksimum u levoj komori tokom sistole. Postepeno se smanjuje u levim arterijama, kapilarima i venama. Sistolni arterijski krvni pritisak se obično povećava tokom neke aktivnosti ili uzbuđenja, a smanjuje se tokom spavanja.

Normalni pritisak je kada sistola najviše iznosi 145 mm, manje za žene, a dijastola 60 do 90 mm. Za 20-godišnjake normalni pritisak treba da iznosi 120 mm, i da se povećava za 1/5 mm svake godine; to znači da za 50-godišnjake normalni sistolni pritisak iznosi 135 mm.

Uz izuzetke usled starosne dobi, generalno gledano, sledeće vrednosti predsavljaju abnormalni pritisak: sistola koja je stalno iznad 150 i dijastola koja je stalno iznad 100.

Krvni pritisak je nešto niži kod dece i žena. Viši je kod muškaraca, tokom stresa i sa godinama.

Sistolni pritisak od 160 mm smatra se početkom hipertenzije, i može dostići brojku od 200 ili čak 250. Ako je takav pritisak stalan, može doći do zatajenja srca.

Hipertenzija je jedan od najučestalijih fizičkih problema koji se leči na Zapadu. Najviše ga imaju ljudi stari između 30 i 70 godina, i više zahvata crnce nego belce.

Sledeće stvari doprinose nastanku hipertenzije: gojaznost, pilule za kontrolu rađanja, dodaci estrogena, lekovi koji zadržavaju natrijum u telu, jedenje životinjskih masti i zasićenih ulja, previše soli u sihrani, nedostatak fizičke aktivnosti, nepravilan odmor, unos kofeina, stres i napetost, nitriti, nitrati, kadmijum ili bakar u pijaćoj vodi, omekšana ili hlorinisana voda.

HIPERTERMIJA

SIMPTOMI – Sniženje telesne temperature. Ako je temperatura ispod 35,5 stepeni, može biti u pitanju hipotermija. U druge simptome spadaju zbunjenost, dezorijentacija, pospanost, nerazgovetan govor, plitko i veoma sporo disanje, slab puls, slaba koordinacija mišića i nekontrolisano drhtanje.

Kod težih slučajeva temperatura može pasti ispod 29 stepeni, mišići postaju kruti, udovi ružičasti i može doći do gubitka svesti.

UZROCI – Ovo je sniženje temperature celog tela. Često se odnosi na ekstremitete. Primenjuje se isti način lečenja kao kod drugih promrzlina. Stariji ljudi su naročito skloni ovom oboljenju.

Temperatura pada ispod normale i tako stoji određeno vreme, što za posledicu ima stanje slično kao kod promrzlina. Ako se ne leči, može doći do jakog utrnuća i gubitka funkcija. Posledice mogu biti prehlada, grip i infekcija.

PRIRODNO LEČENJE - Pratite smernice iz odeljka „Promrzline".

HIPERTIREOZA

SIMPTOMI - Umor, nesanica, netolerancija, razdražljivost, pojačano znojenje, stalan osećaj vreline, često pražnjenje creva, gubitak kose i telesne težine, odvajanje noktiju iz ležišta, promena u debljini kože, drhtanje ruku, nepodnošenje vrućine, ubrzan rad srca, gušavost. Ponekad dolazi do isturanja očnih jabučica. Kod žena je moguća ređa pojava menstruacija i manji izliv.

UZROCI - Hipotireoza (opisana u odvojenom poglavlju) nastaje usled slabog funkcionisanja tiroidne žlezde, što dovodi do usporavanja metabolizma i svega što ide uz to, dok hipertireoza predstavlja suprotno: tirodina žlezda je preaktivna, pa metabolizam previše brzo radi, što izaziva brojne probleme. Tiroidna žlezda tada luči previše tiroksina.

Hipertioreoza, zvana i tirotoksikoza, nije bezopasna bolest. Gravesova bolest jeste najčešća vrsta hipertireoze.

Više detalja o tiroidnoj žlezdi nalazi se u poglavlju o hipotireozi, koja je mnogo učestalija pojava. I jedna i druga bolest češće zahvataju žene nego muškarce. Kada tiroidna žlezda ne funkcioniše kako treba, mogu nastati brojne vrste fizičkih problema.

Zapravo, izraz „hipohondar" je nastao u 19. veku upravo kao oznaka za ovakve ljude koji imaju brojne probleme, a čini se kao da nemaju nijedan, kao da su zdravi. Da, verovatno je to samo bilo u njihovoj glavi. Sad znamo da je sve u njihovom vratu. Sada znamo da su ti onda neshvaćeni ljudi imali ili previše slabu ili previše aktivnu tiroidnu žlezdu.

Infekcija tiroidne žlezde i neki lekovi mogu privremeno izazvati hipertireozu.

Hipofiza, paraštitne žlezde i seksualne funkcije su tesno povezane među sobom, i pod uticajem tiroidne žlezde. Problem u jednom od njih može se odraziti na sve.

Lečenjem hipotireoze može se izlečiti i Parkinsonova bolest kod onih ljudi koji pate od obe bolesti.

PRIRODNO LEČENJE - Neka najmanje 75% vaše hrane bude sirovo, sa dosta povrća, kao i: braon pirinča, sok od zeleniša, jestivog inaktivisanog kvasca, pšeničnih klica i lecitina. Jedite polako, i to samo zdravu hranu. Hipertireoza ubrzava varenje, pa se možda ne budu apsorbovali svi hranljivi sastojci kako treba.

- jedite hranu iz porodice kupusa (brokoli, kupus, kelj, prokelj, slačica), jer ona usporava rad tiroidne žlezde. Jedite što više takve sirove hrane, jer se time tiroksin luči u manjim količinama. Ona sadrži jedinjenja zvana *izotiocijanati*, koji pomažu žlezdi da luči manje tiroksina. Jedite i rotkvice, jer one su iz iste porodice, i najbolje su u blokiranju tiroksina. Keleraba, soja, repa, breskve i kruške imaju sličan efekat.

- konzumiranje kelpa pomaže kod svih problema sa tiroidnom žlezdom, pa i kod hipertiore-

oze. Kelp sadrži dosta tiroksina i joda. Hormon koji luči tiroidna žlezda je skoro čist jod. Prava morska so jeste još jedan dobar izvor joda. Videti poglavlje „Hipotireoza".

- nedostaci vitamina C i E mogu dovesti do lučenja previše tiroidnog hormona.

- kad god je moguće, rano ujutru izađite i izlažite se sunčevoj svetlosti. Ako ste blizu okeana, zagazite unutra ili zaplivajte malo.

IZBEGAVATI - Izbacite mlečne proizvode , kao i nikotin, alkohol, kofein, gazirana pića, prerađenu i brzu hranu.

- lekari ponekad prepisuju radioaktivno jedinjenje natrijum-jodid (jod 131 ili I-131), međutim, treba da obratite pažnju na njegova neželjena dejstva.

- nemojte se opredeljivati za operaciju tiroidne žlezde, to je jako loša opcija. Problem se može rešiti na prirodan način.

LEKOVITO BILJE - Tinktura **Ženska formula** je najbolja formula za regulisanje rada tiroidne žlezde kod žena, a tinktura **Muška Plus formula** kod muškaraca.

- gagamija (vučja noga, lat. *Lycopus*) se već dugo vremena koristi za lečenje tiroidne žlezde. Ona pomalo usporava metabolizam joda i smanjuje lučenje hormona iz tiroidne žlezde. U Evropi se naširoko koristi u ovu svrhu, isto kao i matičnjak. Isti učinak imaju verbena i crnjevac (lat. *Prunella*).

- za više informacija videti poglavlje „Hipotireoza".

HIPOGLIKEMIJA (nizak nivo šećera u krvi)

SIMPTOMI - Zbunjenost, depresija, nervoza, zabrinutost, iscrpljenost, glavobolje, nedruštveno ponašanje, emocionalna nestabilnost, nestrpljivost, odustvo volje, strahovi, nagon za šećerom, nesvestica, vrtoglavica.

Simptomi se naročito javljaju nekoliko sati nakon konzumiranja slatkiša ili masti. Što se više pojede i što više vremena prođe do pojave simptoma, tim su oni gori.

UZROCI – Problem je u iscrpljenosti adrenalnih žlezda, a uzrok je u stresu, zabrinutosti i višku nesvarenog šećera, skroba, proteina i mlečnih proizvoda. Hormon *kortin* nestaje, tako da hrana ne može da bude svarena kako treba.

Pošto ljudi konzumiraju velike količine šećera, kofeina, gaziranih sokova i alkohola, a svi oni sadrže proste šećere i nedovoljno složenih ugljenih hidrata, pa na to dodajte stres, i dobijete da se adrenalne žlezde iscrpe.

Hipoglikemija se može naslediti, ali je najčešće uzrok u nezdravoj ishrani (tada se naziva „funkcionalna hipofglikemija"). Takođe, postoji još nekoliko drugih fizičkih problema koje mogu da oslabe adrenalne žlezde i izazovu hipoglikemiju, kao što su problemi sa tiroidnom žlezdom, jetrom, bubrezima, hipofizom i pankreasom, dok u ostale uzroke spadaju – oslabljeni imunitet, kandidijaza, pušenje i prevelik unos kofeina.

Hipoglikemija se ponekad pogrešno dijagnostikuje kao astma, alergije, sindrom zamora ili problem sa telesnom težinom. Može da ima veze sa problemima u stomaku ili crevima, ili pak možda psihičkim poremećajem.

Polovina ljudi starijih od 50 godina koji imaju hipoglikemiju su hipotiroidni. Šestosatni test na toleranciju prema glukozi (GTT) je najsigurnija metoda dijagnoze; alternativa je u uzimanju krvi dok traju simptomi. Međutim, čak i uz te testove, hipoglikemiju je teško dijagnostikovati sa pouzdanjem. Mnogi slučajevi su „subklinički", tj. i granični nivoi šećera u krvi mogu izazvati velike probleme.

Brz tempo života, previše briga i nezdrava ishrana dovode do hiperprodukcije insulina, oštećenja ćelija jetre, slabog lučenja adrenokortikalnih hormona i abnormalnosti hipofize. Posledica toga je nizak nivo šećera u krvi.

Sledeća stanja su povezana sa niskim nivoom šećera u krvi: migrenske glavobolje, grčevi u nogama, depresija, predmenstrualni sindrom, agresivno i kriminalno ponašanje, angina.

PRIRODNO LEČENJE - Izbegavati rafinisani skrob. Šećer i ishrana sa dosta mesa iscrpljuju adrenalne žlezde. Previše šećera predstavlja šok za adrenalnu opnu, što dovodi do fizičke reakcije većeg nagona i želje za šećerom.

- prestanite sa konzumiranjem mesa, nikotina, alkohola, čokolade, gaziranih sokova, crnog čaja i hrane sa mastima i šećerom. Kofein, alkohol i duvan izazivaju povelike promene u nivou šećera u krvi.

- čitajte šta piše na ambalažama proizvoda iz prodavnice. Izbegavajte dekstrozu, dekstrin, laktozu, maltozu, sukrozu, fruktozu, modifikovani skrob u hrani, kukuruzni sirup, kukuruzni zaslađivač, kukuruzni skrob, prirodne zaslađivače.

- izbegavajte stresne situacije. Možda ste i alergični na kravlje mleko, jer ta alergija često ide uz ovo oboljenje.

- jedite prirodnu hranu, onu koju je oduvek trebalo da jedete, poput žitarica u celom zrnu, sirovog i malo prokuvanog povrća, i malo svežeg voća, skrobnu hranu, poput kukuruza, paste, rezanaca, braon pirinča, kukuruzne kaše i jedite umerenije.

- jedite hranu koja sadrži dosta vlakna i povrće koje je sirovo ili popareno. Sledeće vrste hrane su takođe dobre za vas: pasulj, sočivo, braon pirinač, beli krompir, proizvodi od soje i voće.

- od voća možete jesti i kajsije, jabuke, banane, grejpfrut, limun, dinju, japansku jabuku.

- možete koristiti samo med i šećerni sirup, ali u malim količinama. Previše soli iscrpljuje adrenalne žlezde i izaziva gubitak kalijuma, čime se snižava nivo šećera.

- tokom reakcije organizma zbog niskog nivoa šećera, pojedite nešto što ima u sebi i vlakna i proteina, poput pirinča ili keks od mekinja sa puterom od badema. I sama vlakna (iz kokica, mekinja ovsa, krekera, lalnenog semena i semena ljuske azijske bokvice) mogu da uspore hipoglikemičnu reakciju. Pola sata pre svakog obroka pojedite malo ove hrane sa vlaknima, da biste stabilizovali nivo šećera

- unos proteina, ugljenih hidrata sa vlaknima i dovoljno masti za usporenje procesa varenja predstavljaju temelj ishrane za kontrolu hipoglikemije.

- jednom mesečno, budite na jednodnevnom postu sa sokovima od svežeg povrća. Tada i primenjujte klistir sa dodatnim sokom od limuna.

- u pojedinim slučajevima hipoglikemije prisutni su veoma niski nivoi seruma kalijuma u telu. Pobrinite se da unosite dovoljno kalijuma.

- nemojte preskakati obroke ili postiti. Ishrana koju koriste oboleli od bulimije, radi kontrole telesne težine, samo pogoršava problem.

LEKOVITO BILJE - Sladić deluje poput kortina i pomaže u stabilizaciji šećera. To je najbolja biljka za ovu svrhu. Ona povećava efikasnost glukokortikoida (adrenalnih hormona) koji kruže po jetri i imitira delovanje tih hormona. Njenim konzumiranjem sprečava se i oštećenje pankreasa.

- u ostalo korisno lekovito bilje spadaju: borovnica pomaže u kontroli nivoa insulina; tinktura **Jetra-žuč** na bazi šarenog čkalja sadrži *silimarin* koji pomaže u slučaju hipoglikemije. Koren đumbira deluje na indirektan način, jer pomaže da se upije i svari više sastojaka iz hrane.

HIPOTENZIJA (nizak krvni pritisak)

SIMPTOMI – Retko kad ima simptoma koji bi vam sugerisali na hipotenziju. Možda budu prisutni glavobolja, kratkoća daha, vrtoglavica, nemogućnost koncentrisanja ili digestivne smetnje, kao i: slaba energičnost, vrtoglavica kada se naglo ustaje iz ležeg ili sedećeg položaja, nesvestica, zamagljen vid, palpitacije, nesposobnost rešavanja jednostavnih problema i nerazgovetan govor.

UZROCI – Pritisak pod kojim krv protiče je ispod normale, što znači da krv ne protiče dovoljno efikasnom brzinom.

Ovo je jedna od „bolesti" na kojoj je mnogo ljudi zahvalno što je ima. Visok krvni pritisak može ubiti čoveka, dok se sa niskim pritiskom može živeti. Krvni pritisak koji je ispod proseka od 110/70 do 140/90 normalan je za neke zdrave ljude i često se smatra boljom stranom.

Jedan naučnik koji je ispitivao nerazjašnjenu smrt pape Jovana Pavla I (koji je imao nizak pritisak i još neke fizičke probleme) pitao je 30 lekara i stručnaka da li bi nizak pritisak mogao da skrati život. Svi su mu rekli da bi on pre produžio nego skratio dužinu života.

Iz tog razloga o hipotenziji nećete naći mnogo u literaturi. Ipak, rizik od srčanog napada se povećava ako se visok krvni pritisak snizi lekovima na 85 ili manje (dijastola ili donja cifra).

Međutim, nizak pritisak može postati problem ako je dotok krvi do mozga toliko oslabio da dolazi do vrtoglavice i nesvestice.

U pojedinim slučajevima nizak pritisak nastaje usled siromašne ishrane, neke hronične bolesti ili drugog stanja koje treba posebno da se leči. Takođe, hipotenzija može biti simptom neke druge bolesti (poput hipotiroidizma).

Hipotenziju mogu izazvati: lekovi, oboljenje bubrega, anemija, nizak nivo šećera u krvi, dehidracija, iscrpljenost adrenalnih žlezda, neuhranjenost, hopotiroidizam i onesposobljavajuće bolesti.

Akutna hipotenzija (nagli pad pritiska) nastaje usled povreda sa velikim gubitkom krvi ili usled fiziološkog šoka poput srčanog napada.

Hipotenzija se obično ovako dijagnostikuje: krvni pritisak se meri dok osoba leži. A onda, nakon stajanja tokom jednog minuta, ponovo se proveri – i registruje se pad sistolnog pritiska (gornje cifre) za 20 jedinica.

PRIRODNO LEČENJE - Ako je potrebno lečenje, treba ga usmeriti ka rešavanju uzroka koji stoji iza hipoteznije.

Pijte 2 dl soka od cvekle i jedan obrok od cvekle 3 puta sedmično, da biste ubrzali usporeni protok krvi. Drugi mehanizmi za podizanje krvnog pritiska su: zeleni deo maslačka, čaj od maslačka, koren đumbira.

Uzimajte namirnice bogate vitaminom C zbog rada creva i 8 čaša vode dnevno. Vitamin E je takođe važan.

Jedite belog luka, jer on normalizuje krvni pritisak. Sirov beli luk je od velike pomoći, imali povišen ili snižen pritisak.

Čaj od đumbira pomaže ljudima sa niskim krvnim pritiskom. Žalfija stimuliše adrenalne žlezde, ruzmarin generalno podiže otpornost srca, majčina dušica isto čini ali i pomaže oporavku od fizičke iscrpljenosti, rtanjski čaj pomaže nervnom sistemu, glog normalizuje pritisak, đurđevak pomaže srcu.

Dobro se odmarajte noću. Idite na spavanje najkasnije do 22.30.

Možda bi trebalo ujutru da merite temperaturu, da biste proverili da li ste hipototiroidni. Pogledajte poglavlje „Hipotireoidizam".

HIPOTIROIDIZAM (neaktivnost tiroidne žlezde, gušavost)

SIMPTOMI – Najčešći simptomi su premorenost i neizdržljivost prema hladnoći.

U ostale simptome spadaju: gubitak apetita, usporen rad srca, mišićna slabost i mogući grčevi, zadržavanje vode u telu (edem), višak kilograma, lomljivi nokti, zatvor, depresija, poteškoće pri koncentrisanju, žuto-narandžasta obojenost kože (naročito na dlanovima ruku). Kod žena je moguće i prisustvo bolnih menstruacija, izlučivanje mleka iz dojki i problemi sa plodnošću.

UZROCI – Neaktivnost tiroidne žlezde je najčešće oboljenje žlezda u Americi. Tiroidna žlezda je telesni termostat. Ona govori telu kada treba da poveća temperaturu, a kada da smanji. *Tiroksin* se luči iz te žlezde (u obliku leptira, u prednjem delu vrata), utiče na više telesnih funkcija, uključujući i brzinu rada metabolizma. Hipofiza, smeštena u sredini lobanje, šalje TSH (hormon koji stimuliše tiroidnu žlezdu), koji određuje da li ista treba da ubrza rad ili uspori. Kada tiroidna žlezda oslabi i ne reaguje na to, nivoi TSH-a ostaju visoki, te nastaje hipotioridizam. Hormon *tiroksin* je skoro čist jod. Ova pojava je 8 puta učestalija kod žena nego kod muškaraca.

Čim ustanete ujutru, stavite toplomer pod ruku i držite ga mirno 15 minuta. Temperatura od 39,5 stepeni ili niže može ukazivati na hipotiroidizam. Beležite rezultate tokom pet dana. (Ako je temperatura konstantno ispod 36,6 stepeni, onda je moguće reč o hipotiroidizmu.)

Ovo stanje uglavnom ne dovodi do gušavosti; ona nastaje uvećanjem tiroidne žlezde.

Smatra se da je Hašimotova bolest glavni uzrok slabe aktivnosti tiroidne žlezde. To se desi kada telo postane alergično na sopstveni hormon – tiroksin. Uzrok je preveliki stres, neadekvatan odmor, nezdrava ishrana...

Pored toga, imuni sistem može da stvori antitela koja napadaju samu tiroidnu žlezdu, te da ometaju produkciju hormona. To je zapravo oboljenje imunog sistema. Višak hemikalija, otrovnih gasova, lekova, duvanskog dima, nehigijenski način života, i drugo, remeti imuni sistem, te dovodi do takvih problema.

Pobegnite od svih tih otrova preseljenjem u selo, živite zdravim načinom života, jedite zdravu hranu, koristite filtere za prečišćavanje sopstvene vode, budite fizički aktivni, pa ćete se svakog dana osećati sve bolje.

Može doći i do *miksedemske kome*, ali to je retkost. Osoba sa razvijenim hipotiroidizmom može pasti u komu zbog izlaganja hladnoći, tokom neke bolesti, nakon neke nezgode ili nakon uzimanja sedativa ili narkotika. Odmah pozovite hitnu pomoć.

DODACI ZA TIROIDNU ŽLEZDU – Medicinsko lečenje se sastoji u uzimanju tiroksina iz životinja ili sintetičkog produkta.

Aktivni sastojak u sintetičkom tiroidnom leku je levotiroksin. On može da izazove gubitak od čak 13% koštane mase. Dodaci za tiroidnu žlezdu mogu izazvati prestanak rada srca kod ljudi čije srce ne može da izdrži veću aktivnost tiroidne doze koje se uzima.

Sličan efekat ovi lekovi mogu imati i na adrenalne žlezde, tj. može izazvati manjak adrenalina. Stanje se pogoršava kod onih koji pate od dijabetesa, dok i antikoagulanti mogu izazvati probleme.

Dodaci za tiroidnu žlezdu mogu i da povećaju potrebu za insulinom i pojedinim lekovima za de-

presiju, pošto ti lekovi kod nekih izazivaju preveliku uznemirenost.

Isti lekovi izazivaju aritmiju, anginu, tahikardiju i gubitak kose.

Nakon menopauze, ženama je često potrebna manja količina lekova za tiroidnu žlezdu.

Iako lekari kažu da se problem ne može rešiti, već da se tablete moraju piti do kraja života, praksa je pokazala da to nije tačno. Brojni su slučajevi potpuno izlečenih ljudi korekcijom životnih navika i uzimanjem lekovitog bilja, naročito **Ženske** i **Muške Plus formule.**

Dešava se da pojedini ljudi misle da boluju od hipotiroidizma, a zapravo je reč o netoleranciji prema šećeru, depresiji ili simptomima menopauze.

Oboljenje tiroidne žlezde je složen problem. Tiroidna žlezda u vašem vratu luči tiroksin, koji se sastoji iz joda, koji ide do svih ćelija u telu, i „određuje" im kako da funkcionišu. A funkcionisanje tiroidne žlezde „određuju" hormoni koji se luče u hipofizi u mozgu. Ona šalje THS (hormon) u tiroidnu žlezdu. I na kraju, funkcionisanje hipofize „određuje" deo mozga koji se naziva hipotalamus, tako da uzrok svih vrsta problema s tiroidnom žlezdom možda nemaju veze sa samom tiroidnom žlezdom, već sa hipofizom ili hipotalamusom.

PRIRODNO LEČENJE - Jod bi trebao da se unosi svakog dana preko hrane. Može da se unosi na više načina.

- jod je hemijski element. On se ne sme piti, jer je otrovan, ali može da se kupi boca joda u apoteci. Namažite jodom deo tela površine 7,5 x 7,5 cm na gornjem delu butine ili stopala, i jod će da nestane u roku od 24 sata (upiće ga koža). Ova metoda je korisna i u slučaju nuklearnog udara, da bi se izbegao stroncijum 90.

- još jedan izvor joda je Lugolov rastvor. Naravno, ovo sme da se uzima samo u veoma malim dozama. Imaju ga apoteke.

- postoji i jodizovana so. Problem je što se u soli iz prodavnica nalazi i aluminijum (tako da neće da se ugrudva), što može dovesti do Alchajmerove bolesti (opisane u odvojenom poglavlju).

- neki koriste „morsku so", koja sadrži jod u malim količinama.

Od morskih trava, najbolji izvor joda i drugih minerala je norveški kelp. I mnogi drugi produkti od morskih trava sadrže jod, ali oni ne sadrže mnogo drugih minerala.

- pošto su hlor, fluor i jod hemijski povezani, višak prva dva blokira ulazak joda u tiroidnu žlezdu, pa bi bilo dobro da izbegavate hlorisanu vodu, fluorisanu vodu i pastu za zube sa fluorom.

- jod se može unositi i preko zdrave hrane. Svež sok od šargarepe poboljšava funkciju tiroidne žlezde. Pijte zelene sokove i jedite kalijumske čorbe (supe od debelih ljuski belog krompira).

- tirozin se nalazi u tiroidnom hormonu. Razne vrste mahunarki i semenki sadrže po malo tirozina. Rotkvice se koriste za obe vrste problema sa tiroidnom žlezdom. Jedan od sastojaka u rotkvicama - *rafanin* - kontroliše nivo tiroksina. Orasi su od koristi u lečenju raznih vrsta problema sa žlezdama. U jednom istraživanju, svež sok od zelenog oraha (naročito ljuske) udvostručio je količinu tiroksina. Dekokt od zelenih oraha, pravljen kuvanjem tokom 20 minuta, povećava nivo tiroksina za najmanje 30%.

- majčino mleko je odličan lek za bebe koje pate od hipotireoze, s tim da i sprečava pojavu iste kod zdravih beba.

- vitamin A je neophodan telu da bi se jod mogao pravilno apsorbovati. B vitamini deluju zajedno u ishranjivanju tiroidne žlezde. B_6 pomaže žlezdi da pri lučenju hormona efikasnije iskoristi jod. Problem sa tiroidnom žlezdom može doći zbog slabog izlaganja sunčevoj svetlosti.

- budite na ishrani bez soli, ulja i rafinisanog šećera, dok se tiroidna žlezda ne oporavi, mada gledano na duže staze, potrebno je vam po malo soli i ulja.

- za stimulisanje tiroidne žlezde svakog dana pojedite po porciju ovsa i banana, svako jutro i veče se istuširajte prohladnom vodom, i svakog dana radite napolju što više, idealno 3-5 sati. Fizička aktivnost podstiče rad tioridne žlezde, jer ona stimuliše lučenje TSH-a iz hipofize.

IZBEGAVATI - Hipotireoza može nastati usled konzumiranja slobodnih masti (margarin, puter, majonez, pržena hrana, kuvane masti, ulja za salatu i kupovni kikiriki puter).

- izbegavajte konzumiranje fluorisane vode.

- nitrati izazivaju hipotireozu, a njih ima u: hotdogu, kobasicama, salami i suhomesnatim proizvodima, kao i u bunarskoj vodi koja je zagađena veštačkim đubrivom.

LEKOVITO BILJE - Najbolja biljna formula je **Ženska formula** (za žene) i **Muška Plus formula** (za muškarce).

- idealno je ako se primenjuje post i program pročišćavanja tela na sokovima od voća i povrća, posle čega sledi program zdrave i lagane hrane (naročito sirove hrane). To se primenjuje 2-4 sedmice.

PROTIV GUŠAVOSTI - Gušavost predstavlja uvećanje tiroidne žlezde koja se nalazi u prednjem delu vrata. Primenjujte isti program lečenja kao što je opisano iznad. Od koristi je korišćenje neke od metoda lečenja za vrat: 1) Držite oblogu sa čajem od kore belog hrasta na oboleli predeo; 2) Stavite dve tople vruća obloge na vrat držeći ih po 4 minuta, kao i jednu hladnu oblogu tokom 4 minuta. Naizmenično primenjujte tokom sat vremena, a onda, 5-10 minuta, radite vežbe za vrat; 3) Držite kašnu oblogu od isitnjenih badema oko celog vrata, i neka ostane tako tokom noći. Radite to 3-10 večeri. Naročito je dobro u slučajevima jače gušavosti.

- može da se namaže na vrat ekstrakt crnog oraha, i to oko 15 kapi 2 puta dnevno, kao i da se primenjuje obloga od nevena 2 puta dnevno tokom jednog meseca.

- može da se spolja na obolelu žlezdu nanese smesa isitnjenog korena čička i maslinovog ulja.

NAPOMENA - Mnogi ljudi koji boluju od Parkinsonove bolesti (opisane u odvojenom poglavlju) skloniji su hipotireozi.

Rak tiroidne žlezde povezan je sa konzumiranjem previše fluorisane vode.

HISTERIJA

SIMPTOMI – Postoji veliki broj različitih simptoma: psihičko stanje (kada osoba nije ushićena) je mirno i nekako rezervisano. Osoba ponekad može pomalo da se smeje, plače ili da ima epizode preterane osetljivosti (moguće i bez nekog određenog razloga) čak i tokom sna. Problem može biti psihotične prirode, ali i ne mora biti.

Kod pojedinih slučajeva se javljaju trenuci kada osoba preuzima neki drugi identitet, ime i ostalo, te odlazi negde na neko vreme. Kada se vrati u normalno stanje, osoba se ne seća te „druge osobe". Ovo pak nije isto kao psihotično stanje šizofrenije, koja predstavlja razdvajanje ličnosti, nesklade i konfuziju koja istovremeno postoji u toj jednoj osobi.

UZROCI – Moguće prisustvo emocionalne nestabilnosti, raznih čulnih poremećaja i izrazite težnje za sažaljenjem prema drugima, koje se ponekad iskazuje neobičnim rečima, delima ili aktinvostima.

Histerija može nastati kao posledica PMS-a, hipoglikemije, lekova ili nelegealnih droga, i alkoholizma, a veoma često zbog nezdravog duhovnog i moralnog života.

PRIRODNO LEČENJE - Oboleli treba da bude na zdravoj ishrani, bez ikakve nezdrave hrane.

- uzimajte inaktivisani kvasac i druge namirnice bogate B vitaminima koji su potrebni za jačanje nerava. Videti ranije „Jačanje nerava."

- tinktura **Nervi 1** je od velike koristi za smirenje nerava, a **Nervi 2** za regeneraciju istih.

- oboleli treba da bude na nekom mirnom mestu, gde nema ljudi. Primenjujte hladnu vodu na glavu, lice i vrat. Važno je davati mu mirne i jasne sugestije.

HIDROTERAPIJA – Primenjujte okrepljujuće, regenerišuće i opuštajuće metode. Postepena primena hladne vode (okrepljujuće trljanje) je od najveće važnosti, i mora se u početku primenjivati sa oprezom; kratka i intenzivna primena 2 puta dnevno. Dugotrajna neutralna kupka u slučaju autointoksikacije, kao i fizička aktivnost napolju, obilnija zdrava ishrana i odgovarajuće moralno i normalno okruženje.

- pogledati i poglavlje „Melanholija".

HLADNI UDOVI

SIMPTOMI – Šake i stopala su često ili uvek hladne.

PRIRODNO LEČENJE - Dobro se obucite kada je hladno. Savremeni trendovi oblačenja često podrazumevaju neprikladno odevanje ruku i nogu. Zato se dotok krvi povlači iz udova i ide ka trupu. Ovakva loša cirkulacija može dovesti do oboljenja u grudima, crevima i abdominalnim organima.

- da li na ispravan način ishranjujete svoje nerve? Uzmite namirnice bogate vitaminima B kompleksa.

- možda vam je oslabljena funkcija tiroidne žlezde. Videti odeljak „Hipotireodizam".

- ako vam šakama i/ili stopalima iznenada postane hladno, i počnu da bele, možda imate Rejnovu bolest.

HLOROZA (zelena bolest, holremija)

SIMPTOMI – Obolela osoba ima zelenkastu boju kože i prisutni su simptomi stalnog zamora.

UZROCI – Ovo stanje karakteriše značajno smanjenje količine hemoglobina, koje ima mnogo manje nego crvenih krvnih zrnaca, reč je o hroničnoj hipohromičnoj mikrocitičnoj (nedostatak gvožđa) anemiji. Najčešće napada osobe ženskog pola starosti između puberteta i 30-tih godina. Uzrok bolesti jeste nedostatak gvožđa i proteina u hrani.

Ovo stanje se naziva i sledećim imenima: hlorotična ili asiderotična anemija, hloremija, hloroanemija i „zelena bolest".

PRIRODNO LEČENJE - Ishrana se mora poboljšati. Umesto slatkiša, nezdrave hrane i gaziranih pića, jedite zdravu hranu: voće i povrće, sa žitaricama u celom zrnu, onda orašaste plodove i mahunarke.

Za više informacija o hrani i biljkama koji su bogati gvožđem, pročitajte poglavlje „Anemija".

HIDROTERAPIJA - Masaža stomaka, hladan tuš na stomak, postepena primena hladne vode (tonično trljanje) 2 puta dnevno. Kupke za preznojavanje (topla kupka celog tela), radijantna kupka ili „sunčana kupka", posle čega sledi kratka primena hladne vode. Prohladni klistir na 24-25 stepeni 0,5-1,5 litra dnevno.

HOLESTEROL - visok

SIMPTOMI – Visok holesterol se ne može primetiti, jer ne odražava nikakve simptome. Simptomi jedino mogu biti usled ateroskleroze i hipertenzije.

UZROCI – Holesterol je masna supstanca slična vosku, koje ima u svim ćelijama tela. Služi za izgradnju ćelija, stvaranje hormona i pomoći pri varenju hrane. Vaša jetra stvara sav holesterol koji vam je potreban. Međutim, njega ima i u hrani životinjskog porekla (uključujući mlečne proizvode), životinjskoj masti i hidrogenizovanim uljima. Višak holesterola nakuplja se na rezervama masti i uz unutrašnje zidove arterija. Tako se zajedno sa ugruščima krvi i ožiljnim tkivom polako stvara fibrozni plak. Krajnja posledica tog procesa jeste ateroskleroza.

Evo nekoliko činjenica o holesterolu, kako biste bolje razumeli o čemu se radi:

Dijetni holesterol se nalazi u hrani koju jedete. Najviše ga ima u mesu i jajima. Jedno jaje sadrži 275 mg dok jabuka ne sadrži nimalo holesterola.

Serumski holesterol se nalazi u vašem krvotoku. To je ono što lekari mere. Idealno je da bude ispod 200 mg/dl. Postoje dve vrste ovog holesterola:

HDL (lipoprotein visoke gustine) holesterol čisti arterije i dobar je za vaše zdravlje. Što je viši njegov nivo, tim bolje.

LDL (lipoprotein niske gustine) holesterol začepljuje arterije i nije dobar po vaše zdravlje. Što je niži, tim bolje.

Postoji nekoliko prirodnih načina da se snizi nivo LDL holesterola u krvi. Za svaki procenat pada nivoa holesterola rizik od srčanog napada se umanjuje za 2%. Idealni nivo holesterola je između 170 i 190 mg/dl. Ako je ispod 150, onda se uvećava rizik od smrti usled drugih uzroka, poput raka jetre, oboljenja pluća i određenih vrsta moždanih udara.

PRIRODNO LEČENJE. *Ishrana* - Nemojte jesti zasićene masti, kojih ima u mesu, maslacu, siru i hidrogenizovanim uljima, a to su najgore vrste masti, jer u najvećoj meri podižu nivo holesterola.

Unosite samo polinezasićene masti preko hrane, jer one snižavaju nivo holesterola. Njih ima samo u određenim vrstama biljnih ulja, poput onog od kukuruza, soje, pšeničnih klica ili lanenog semena. Kupujte samo hladno ceđena ulja, nikad hidrogenizovana (čak ni delimično hidrogenizovana). Ulje koje se prodaje po prodavnicama uglavnom je hidrogenizovano. Nikad nemojte unositi ulje od semena pamuka.

Jedenje obimnih obroka izaziva produkciju enzima koji podstiče jetru da proizvodi više holesterola. Zato jedite manje obroke.

Nemojte jesti ništa što je prženo. A još važnije, nemojte jesti ništa što je prženo na masti. Bežite od restorana sa brzom hranom.

Popijte najmanje 8 čaša vode ili soka dnevno. Potrebni su vam da bi vlakna koja upijaju holesterol tekla kroz telo.

Lecitin je odlična za mešanje masti i holesterola, kako bi telo moglo da ih iskoristi ili da ih izbaci. Ima ga u integralnim žitaricama.

Najbolja ulja za vaše zdravlje su od pšeničnih klica i lanenog semena. Spremajte jela bez ulja ili masti. A kada ih postavite za sto, preko njih sipajte kašiku-dve ulja od pšeničnih klica ili la-

nenog semena. Tako ćete znati koju količinu ste uneli i znaćete da ulje nije kuvano.

Bezbedno je koristiti i mononezasićene kiseline, jer se otkrilo da i one smanjuju nivo holesterola. Hrana koja ih sadrži je sledeća: maslinovo ulje, orašasti plodovi, avokado i ulje od kikirikija. Mononezasićena ulja snižavaju holesterol brže od dijete sa malo masti; i to, snižavaju samo loši LDL holesterol. Avokado je vrsta hrane koja sadrži najviše masti, ali uprkos tome, on snižava holesterol.

Orašasti plodovi pomalo snižavaju holesterol, naročito orasi. Soja i druge mahunarke su takođe dobri.

Nemojte jesti prženu i masnu hranu, meso, peciva sa povrćem, i drugo, kao ni prerađenu i brzu hranu, običan puter od kikirikija. Iz njega je izbačeno ulje od kikirikija i umesto njega ubačeno jeftino hidrogenizovano ulje. Puter od kikirikija kupujte samo u prodavnici zdrave hrane. Možete otvoriti poklopac i pomirisati. Naučite kako da mirisom prepoznate zdravu hranu. Nemojte jesti čips, krekere i rafinisane slatkiše.

Jaje sadrži mnogo holesterola (275 mg po jajetu), mada istraživanja su pokazala da ne povećavaju holesterol u prevelikoj meri. To je zato što je žumance bogato i holesterolom i lecitinom koji ga rastvara. Jedite više voća i mahunarki, jer sadrže pektin koji okružuje holesterol i izbacuje ga iz tela. Pektina ima u svim vrstama voća i mahunarki. Šargareše takođe imaju pektin i snižavaju holesterol.

Za svaki dan vam treba 6 g vlakana rastvorljivih u vodi. Njih ima u voću, povrću, žitaricama, orašastim plodovima i mahunrkama. Kukuruz, pirinač i ovsene mekinje snižavaju LDL, a ne menjaju nivo HDL holesterola. Nerastvoriljiva vlakna pšeničnih mekinja štiti od raka debelog creva, ali ne snižavaju holesterol. Ovsene mekinje ga snižavaju isto kao i pektin. Napravie pogačice od ovsenih mekinja i pojedite jednu-dve svakog dana. Dobra je i ovsena kaša.

Sveži beli luk snižava holesterol (i visok krvni pritisak), ali to ne čini kuvan ili bezmirisni luk. Sok od celera ga znatno snižava.

Sve biljke sadrže fitosterole, koji smanjuju nivo holesterola. Seme susama ih ima najviše. Ostala hrana koja sadrži veće količine je: seme suncokreta, salata, špargla, bamija, karfiol, smokve, jagode, crni luk, bundeva, kajsija, paradajz i celer.

OSTALO - Fizička aktivnost snižava holesterol, dok intenzivna fizička aktivnost snižava LDL, a povećava HDL holesterol.

Nemojte konzumirati kafu, duvan i alkohol, jer oni povećavaju nivo LDL-a. Ugljen-monoksid oštećuje zidove arterija, tako da plak počinje da se gomila. Izbegavajte sve vrste lekova.

Evo još biljaka koje snižavaju holesterol: đumbir, piskavica, ječam, spirulina.

Aktivni ugalj snažno deluje protiv LDL-a (40%) i podiže HDL nivo (8%), kada se 7-8 mg uzima 3 puta dnevno sat vremena pre ili posle jela. Ali, on upija i druge materije.

Sunčeva svetlost pomaže kontroli nivoa holesterola.

Videti i sledeća poglavlja: „Trigliceridi", „Srčani problemi" i „Ateroskelroza".

HOREJA (Vidov ples, tikovi)

SIMPTOMI – Nekoliko dana pred napad obolela osoba je nervozna tokom dana i ne može lepo da spava tokom noći. Zatim počinju neredovni grčeviti pokreti, obično u jednoj ruci, koji se ubrzo proširuju po drugoj ruci, licu i nogama. Takvi pokreti su konstanti tokom buđenja, i osoba ne može da ih kontroliše. Isti se pogoršavaju kada se osoba oseća osramoćeno ili uzbuđeno, ali uglavnom prestanu tokom spavanja. Oboleli skuplja svoja ramena, pravi grimase i ponekad ne može ni da se hrani bez pomoći. U težim slučajevima prisutna je velika slabost i groznica. Govor je takođe oslabljen, grčevit ili potpuno ometen; postoje i teškoće pri kretanju.

UZROCI – Horeja je akutna infektivna bolest, ali nije zarazna. Njeni simptomi se najviše ispoljavaju preko nervnog sistema. Najčešće napada decu starosti 5-15 godina, a naročito decu ženskog pola koja su nervozna i osetljiva po prirodi.

Horeja nastaje kao komplikacije akutnog endokarditisa i akutne reumatske groznice, ili zbog upale moždanih opna usled streptokokalne infekcije, koja obično počinje u grlu (i koja može da se proširi do srca, te da izazove endokarditis i/ili akutno reumatsko oboljenje).

Napadi najčešće traju 1-6 meseci, mada lekovi protiv groznice znatno smanjuju to vreme. Osoba se skoro uvek oporavi od ove bolesti, iako se ona može ponovo pojaviti. Oštećenje koje se nanese srcu može biti trajno.

Posebna vrsta je Hantingtonova horeja – retka nasledna bolest koja se javlju negde sredinom

života, i traje 10-15 godina. Ishod je uglavnom smrtonosan.

PRIRODNO LEČENJE - Primenjujte ehinaceu, ljutić i beli luk tokom 30 dana (svakih sedam dana se menjaju ehianceja i ljutić). Što pre počnete sa ovim, tim bolje.

HIDROTERAPIJA – Lečite anemiju i poboljšajte ishranu postepenom okrepljujućom primenom vode (npr. okrepljujuća trljanja); konzumiranje velikih količina vode, visok (temeljni) klistir ili ispiranje debelog creva, vruća obloga na stomak ujutru i uveče sa zagrevanom oblogom između primena, ako je potrebno obezbedite potpunu tišinu izolacijom u jednoj sobi; i provođenje vremena napolju i ritmička gimnastika su naročito korisni.

Nesanica – Dugotrajna neutralna kupka ili neutralni tuš, tople obloge za stomak.

Potres – Neutralno posipanje vode po kičmi, metoda sa vlažnim čaršavom.

Neredovno pražnjenje creva - Neutralno posipanje vode po kičmi, dugotrajna neutralna kupka, posebne vežbe.

Endokarditis – Kese sa ledom na predeo srca.

Opšte – Poboljšajte nervni tonus uz pomoć okrepljujućih primena vode i posebnom pažnjom na ishranu. Obučite se za bolju mentalnu i moralnu kontrolu, i borite se protiv horeičnih pokreta uz pomoć sistematskih treninga gimnastike.

HONDROMALACIJA (bol u prednjem kolenu)

SIMPTOMI – Kod različitih osoba simptomi su različitog intenziteta. Mogu se javiti: bol u kolenu pri savijanju i ispravljanju istog (npr. pri penjanju ili silaženju niz stepenice), ukočenost nakon dužeg sedenja, i krckanje kada se koleno pokreće. Problem se obično, ali ne uvek, javlja u samo jednom kolenu.

UZROCI – Došlo je do oštećenja površine hrskavice na zadnjem delu čašice. Uzrok može biti naporna vežba ili ponovna povreda kolena, a kod tinejdžera: veliki teret za zglob kolena tokom naglog izrastanja, kao i neporavnjanje ili stalno dislociranje čašice, ili pak slabost u mišiću natkolenice.

Da biste proverili da li je bol u kolenu uzrokovan hondromalacijom, pritisnite čašicu i vidite da li će se simptomi pogoršati.

PRIRODNO LEČENJE - Do oporavka uglavnom dolazi nakon nekoliko sedmica ili meseci ako se ne primenjuju naporne vežbe u preranom uzrastu i ako se primenjuje adekvatna terapije koju preporučujemo u našoj ordinaciji. Jedite zdravu hranu. Ako ne budete pažljivi, postoji veći rizik da kasnije u životu obolite od osteoartritisa (opisanog ispod).

- pogledati i poglavlje „Jačanje kostiju".

HODŽKINOVA BOLEST (Hodžkinov limfom)

SIMPTOMI – Umor, svrab, groznica, malaksalost i opšti osećaj bolećivosti, znojenje tokom noći, gubitak telesne težine, uvećanje limfnih čvorova i slezine (što je uglavnom bezbolno).

UZROCI – Postoje dve vrste raka limfnog sistema: Hodžkinova i ne-Hodžkinova bolest, tj. limfomi. Hodžkinova bolest je rak limfnih žlezda, u koje spadaju i limfni čvorovi i slezina. Najčešće od njega obole mladi ljudi. Postoje na stotine limfnih čvorova u telu; zajedno sa svojom mrežom cevčica, čine zaista ogroman sistem.

Limfni sistem pomaže u zaštiti tela od raznih toksina. Ta strana tela, nošena kroz limfne sudove, privremeno se odlažu u limfne organe (slezinu, čvorove, krajnike i slepo crevo). Ako se ti organi odstrane ili ako se začepe zbog prevelike količine otpadnih materija, onda nastaju veliki problemi.

PRIRODNO LEČENJE - Budite na postu sa sokovima od povrća tokom 2-3 dana; onda pređite na zdravu hranu, pa opet postite nekoliko dana. Od najveće je važnosti da očistite organizam, da biste mogli da se izlečite.

- prestanite sa konzumacijom svih vrsta prerađene i nezdrave hrane, duvana i alkohola. Morate se okrenuti zdravim navikama ako želite da se izlečite.

- fizička aktivnost je od ogromne važnosti. Mišići su ti koji pokreću otpadne materije iz limfnih organa.

- parne kupke, trljanje solju, i naizmenična primena tople i hladne vode jačaju vaše telo.

- redovno praznite creva. Pritom, nemojte se naprezati, jer tako možete oštetiti svoju trenutno uvećanu slezinu.

- u korisno lekovito bilje spadaju: ehinacea, čičak, tahebo i crvena detelina, kao i kora belog hrasta, bokvica, verbena i hajdučka trava.

- za više informacije pogledajte ostala poglavlja o raku i poglavlje o ne-Hodžkinovom limfomu.

HRKANJE

SIMPTOMI – Šištanje i uzdisanje dok osoba spava, koje svima smeta osim toj osobi. Tkivo u gornjem delu disajnih puteva, u zadnjem delu grla, opušta se tokom spavanja, a kada osoba udiše, ono vibrira.

UZROCI – Uglavnom se javlja zbog spavanja na leđima. Usta se onda otvaraju i „pesma" otpočinje. Zvuk se stvara vibracijom mekog nepca, koje se nalazi u zadnjem gornjem delu usne duplje.

Muškarci češće hrču (71%) od žena (51%), i uglavnom je reč o gojaznim muškarcima, starih između 30 i 50 godina. Ponekad i deca hrču, uglavnom zbog uvećanih krajnika.

Hrkanje se može javiti zbog alergija, tokom i nakon perioda polenske groznice ili nakon prehlada.

PRIRODNO LEČENJE - Spavajte na strani, ne na leđima. Od pomoći može biti sledeća metoda: na poleđinu pidžame se prišije teniska loptica, pa kada se tokom noći okrenete na leđa da spavate, brzo ćete se ponovo okrenuti na stranu, i tako neće biti hrkanja.

Nemojte spavati na jastuku, jer se tako izdiže glava i izaziva hrkanje.

Postavite nešto ispod prednjih nogara kreveta i izdignite gornji deo svog tela (glava i trup). Tako će se hrkanje ublažiti.

Smanjenje telesne težine smanjuje i hrkanje. Što je osoba gojaznija, veća je šansa da će hrkati.

Konzumiranje alkohola i tableta za spavanje pogoršava problem, jer previše opušta tkiva mekog nepca, te se sužava nazalni deo ždrela. Od pušenja meko nepce otiče (ne opušta) i tako isto sužava nazalni deo ždrela.

Recite svom bračnom drugu da vas gurne ako budete hrkali. Tako ćete prestati da hrčete.

Kupite tampone za uši svom bračnom drugu da ih nosi tokom noći.

CELULIT

SIMPTOMI – Naborani džepići masti na butinama, sa unutrašnje strane gornjeg dela ruku i na mišićima zadnjice.

UZROCI – Kako godine prolaze, na kožu se gomila fibrozno tkivo i tako povlače kožu unutra, a masne ćelije idu ka spolja. Naročito žene imaju ovaj problem na butinama, kukovima i bedrima.

PRIRODNO LEČENJE – Uradite program čišćenja, kao što je objašnjeno na početku knjige.

Smršajte. Tako ćete smanjiti veličinu onih „džepova". Jedanput sedmično budite na postu sa voćnim sokovima.

Jedite dosta svežeg voća i povrća, uključujući i zeleno lisnato povrće. Oboje su hranljivi i imaju malo kalorija. Poboljšajte svoju opštu ishranu, uzimajte dodatke minerala i vitamina i jedite žitarice u celom zrnu, mahunarke i orašaste plodove.

Održavajte otvorenim telesne kanale za izlučivanje, kako bi se lakše odstranio višak tečnosti i masti. Pijte dosta vode, redovno praznite creva i pazite se zatvora.

Izbegavajte svu masnu, prženu, rafinisanu i konzervisanu hranu, kao i gazirana pića i alkohol. Slana hrana pogoršava problem. Nemojte koristiti kofein i duvan, jer oni sužavaju krvne sudove i još više ističu celulit.

Vežbajte napolju na svežem vazduhu i dišite duboko. Tako se ugljen-dioksid izbacuje iz ćelija, a kiseonik pomaže u sagorevanju masti. Radite vežbe za jačanje mišića. Nakon svakog jela dobro se prošetajte. Dobro se odmorite noću.

Koliko god možete, izbegavajte stres, napetost i vremenske rokove.

CELULITIS

SIMPTOMI – Ovo je bakterijska infekcija kože i potkožnog tkiva, koja uzrokuje crvenilo, otok, bol i osetljivost.

UZROCI – Deo kože i potkožnog tkiva se inficira u kontaktu sa bakterijom koja je ušla kroz neku malu, verovatno neprimetnu, ranu. Infekcija izaziva crvenilo bol i otok, i najčešće napada noge. Kada se pojavi na glavi, predstavlja nelokalizovano zapaljenje bez gnojenja. Simptomi se postepeno pojavljuju tokom nekoliko sati.

Posebno su stariji ljudi izloženi riziku od celulitisa, jer većina njih ima slabu cirkulaciju koja dovodi do edema i čireva na nogama. Tako se povećava rizik od infekcije. U ostale koji lako mogu dobiti celulitis spadaju narkomani i dijabetičari. Nelečeni celulitis može izazvati septikemiju – jednu opasnu infekciju krvi. Do celulitisa može doći ako imate stalne probleme sa cirkulacijom ili imunim sistemom.

PRIRODNO LEČENJE - Ako je inficirana noga, treba je držati izdignutom, da bi se ublažilo oticanje.

- primenjuje se lekovito bilje na kožu, da bi se otklonile nečistoće. Za izbacivanje viška tečnosti i pročišćavanje krvi, koriste se interno. Može se koristiti maslačak, koji poboljšava funkciju jetre i sprečava unutrašnje trovanje. Napravite infuziju od svežeg soka listova i korena.

- infuzija od listova i/ili pupoljaka bele breze takođe otklanja nečistoće kože.

- **Čaj za detoksikaciju** sa tinkturom **Detoks**, je jedan od najboljih preparata za pročišćavanje krvi i tela.

CIROZA JETRE

SIMPTOMI – Uznemiren stomak, groznica, zatvor ili dijareja, gubitak telesne težine, slab apetit, povraćanje, uvećana jetra i crvenilo na dlanovima. Tečnost se nakuplja u stomaku. Mogućna manja žutica. Često se vide velike vene na stomaku, naročito oko pupka i blizu dijafragme. Uvećane vene u rektumu, crevima, stomaku i jednjaku.

U kasnijim fazama prisutna je anemija, otok i polako pojavljivanje modrica, usled krvarenja ispod kože.

UZROCI – Ciroza predstavlja otvrdnjavanje jetre usled prevelike količine vezivnog tkiva i degeneracije aktivnih ćelija jetre. Uzrok može biti određena vrsta otrova, poput alkohola. Neka infektivna oboljenja mogu izazvati posebne tipove ciroze jetre: virusni hepatitis je odličan primer, dok sifilis stvara čvoriće na jetri. Neuhranjenost, usled nedostatka hrane ili nezdrave hrane, može uzrokovati nastanak ciroze.

Ćelije jetre otvrdnjuju i stvaraju ožiljak, tako da više ne mogu da funkcionišu normalno, usled postojanja ožiljnog tkiva. Ovime je onemogućeno da krv normalno protiče kroz jetru.

PRIRODNO LEČENJE - Jedite zdravu hranu, a nemojte konzumirati meso, crni čaj, kafu i začine iz kesa.

Često dolazi do unutrašnjeg krvarenja, te zato uzimajte vitamin K preko biljaka.

Silimarin pomaže jetri.

Svako jutro popijte četvrtinu šolje aloje.

U korisno bilje spadaju: čičak, rusa, šimširika (žutika), ehinacea, ljutić, komorač, crvena detelina, sikavica i majčina dušica.

Držite se uputstava za hepatitis i žuticu.

Tinktura **Jetra-žuč** je najbolja formula za jetru.

Videti i sledeća poglavlja: „Neonatalna žutica", „Infektivna žutica", „Ishrana jetre" i „Čišćenje jetre".

HIDROTERAPIJA - *Organske promene na jetri* – Lokalne primene: naizmenični tuš, naizmenična obloga, odvodni tuš, zagrevana obloga prekrivena flanelom. Nakon toga primenjujte generalni tuš i trljanje vlažnim čaršavom.

Bol – Vruća obloga, odvodna obloga ili odvodni tuš, uz toplu kupku nogu ili tople obloge za noge. Posle toga obloga na jetru, 2 puta dnevno.

Žutica – Metoda sa vlažnim čaršavom, posle koje sledi trljanje vlažnim čaršavom. Radijantna kupka, posle koje sledi postepeno tuširanje ili trljanje vlažnim čaršavom.

Edem – Odvodni tuš na noge i stomak. Obloge za trup.

Opšta slabost – Postepene okrepljujuće kupke (trljanje), neutralna kupka, „sunčane kupke" i provođenje vremena napolju.

Kontraindikacije – Izbegavajte hladne kupke celog tela i veoma hladan generalni ili dugotrajni hladni tuš.

ČIŠĆENjE JETRE – Jetra pročišćava krv i putem žuči dovodi poveći deo otpadnih produkata do žučne kese. Kada se unese hrana koja sadrži ulje ili masti, žučna kesa se skuplja i izbacuje malo žući koja pomaže u apsorbovanju ulja i masti.

Čišćenje jetre se sprovodi onda kada je najveći deo žuči izbačen iz žučne kese. Ipak, postoji mogućnost da je prisutan i kamen u žuči, tako da je prva faza čišćenja jetre rastvaranje tog kamena, a onda se u poslednjoj fazi kamen i žuč izbacuju iz žučne kese u tanko crevo.

PRIRODNO LEČENJE - Postoji nekoliko načina kako se ovo može uraditi:

1 – ova metoda se koristi za izbacivanje kamena iz žučne kese nakon što se isti omekša. To je trodnevno efikasno izbacivanje kamena:

- tri dana se pije samo sok od jabuke, a treći dan se nakon njega popije i po šolja maslinovog ulja i limunovog soka.

2 – ova metoda se koristi za čišćenje jetre i žučne kese, ne za izbacivanje kamena:

- pet dana se pije što je mogućno više soka od jabuke. Povremeno dodajte sok od kruške. Sok od cvekle takođe pročišćava jetru.

3 – ovime se obnavlja funkcionalni kapacitet jetre i žučne kese. Malo se razlikuje od 2. metode, ali se ne sme primenjivati za mlađe od 25

godina i kod osoba koja imaju veliki žučni kamen:

- od utorka do nedelje u podne popijte što više soka od jabuke ili jabukovog sirćeta ako možete, pored redovnih obroka.
- u nedelju u podne pojedite jedan uobičajen ručak.
- tri sata kasnije, rastvorite 2 kašičice dinatrijum-fosfata u 30 ml tople vode i popijte. Možda nema baš lep ukus, tako da posle toga možete popiti malo sveže isceđenog soka od grejpfruta.
- dva sata kasnije ponovo popijte to isto.
- to veče za večeru samo popijte sok od nekog citrusnog voća.
- pred spavanje ili 1) popijte pola šolje nerafinisanog maslinovog ulja, posle koje sledi mala čaša soka od grejpfruta, ili 2) popijte pola šolje toplog nerafinisanog maslinovog ulja zajedno sa pola šolje limunovog soka.
- odmah nakon toga idite u krevet i lezite na desni bok, tako da vam kolena budu savijena prema grudima, i držite tako 30 minuta.
- sledećeg jutra, sat vremena pre doručka, rastvorite 2 kašičice dinatrijum-fosfata u 60 ml tople vode i popijte.
- jedite svoje redovne obroke. Program čišćenja žučne kese i jetre je završen.
- ako osetite mučninu dok budete pili maslinovo ulje i sok od citusnog voća, verovatno će nestati do vremena za spavanje.
- ali ako ulje izazove povraćanje (što je redak slučaj), onda nemojte ponavljati ovu proceduru. Popijte samo jak čaj od nane, kako biste ublažili mučninu.
- sledećeg dana ćete možda u svojoj stolici primetiti žučne kamenčiće svetlozelene ili tamnozelene boje, nepravilnog oblika, veličine semena grožđa do veličine semena trešnje, koji liče na želatin. Ako ih bude bilo mnogo, ponovite postupak čišćenja jetre za dve sedmice.
- pogledati i poglavlje „Kamen u žučnoj kesi".

CISTE I POLIPI

SIMPTOMI – *U nosu:* hronično otežano disanje kroz nos.

U debelom crevu: krvarenje ili izlazak sluzi iz rektuma su česti simptomi.

U bešici: krv u mokraći.

U grliću materice: izlazak veće količine vodenkaste, krvave tečnosti iz vagine. Krvarenje može početi nakon polnog odnosa, između menstruacija ili nakon menopauze.

UZROCI – Polipi su izrasline različitih veličina, koje se najčešće javljaju na sluzokoži: nosa, debelog creva, bešike i grlića materice, a naročito u rektumu i sigmoidnom delu debelog creva odmah iznad. Neretko nastaju kao posledica ishrane sa dosta zasićenih masnih kiselina.

Te izrasline su često dobroćudne (nisu kancerogene). Liče na tanke pečurke. Mogu biti nasledne.

Nazalni polipi: usled jake prehlade ili ponekad hronične kijavice nos često postane zapušen. Međutim, uzrok mogu biti i polipi u nosu. To je posebna vrsta tumora koja obično nastaje kao posledica hronične infekcije sinusa kod osobe koja je sklona alergijama.

Polipi u rektumu i debelom crevu: izrasline na krajnjem delu debelog creva mogu postati kancerogene. Krvarenje iz debelog creva može biti znak prisutnosti polipa u crevu.

Polipi u bešici: Važno je da se ovi polipi uklone prirodnim putem , jer ako se ne uklone, može nastati rak bešike.

Polipi u grliću materice: polipi se nalaze unutar grlića materice, i češći su kod žena koje nisu rađale. Retko kad se vraćaju nakon što se otklone.

Polipi na glasnim žicama: nastaju kada se mnogo viče ili peva.

PRIRODNO LEČENJE - Jedno istraživanje je pokazalo da su polipi kod pacijenata ili skroz nestali ili im se smanjio broj kada su isti bili na ishrani bogatoj vitaminom C. Telu je naime potrebna pomoć da se otarasi raznih otpadnih materija. U tome mu pomažu vitamin C, voda, zdrava hrana i dosta vlakana, dok suprotno dejstvo imaju prerađena, brza i pržena hrana. Povećajte i unos vode i unos biljnih vlakana.

- prestanite da jediete meso i mesne prerađevine, jer oni opterećuje telo nečistoćama koje treba izbaciti. Jedite samo zdravu hranu. Prestanite i sa konzumacijom kofeina, duvana i alkohola.
- oni koji unose dosta zasićenih masti pod dva puta su većim rizikom od nastanka polipa. Umesto tih masti koristite ulje od lanenog semena.
- na polipe poprskajte isitnjenu planinsku breskvu i ostavite da odstoji 6-8 sati; posle toga isperite, pa ponovite postupak.
- sledeće bilje pomaže u pročišćavanju tela: beli luk, čičak, ljutić i crvena detelina.
- gel od aloje primenite direktno na ciste i polipe.

- redovno trljajte sunđerom kožu na suvo, kako se ne bi začepile znojne žlezde pod kožom.
- pročitajte poglavlja o raku za više informacija.

CISTITIS (infekcija bešike i urinarnog trakta, iritirajuća bešika)

SIMPTOMI – Bol u donjem delu stomaka i leđa. Često, naglo i bolno mokrenje. Urin uglavnom ima jak, neprijatan miris i može biti malo zamagljen usled gnoja. Želja da se mokri i nakon što se bešika isprazni. Decu sa ovim problem može da pecka tokom mokrenja.

UZROCI – Cistitis je infekcija bešike. To je najčešća bakterijska infekcija kod žena. Oko 10-15% žena stalno ima infekcije bešike.

Uzrok je bakterija koja se popela uz mokraćovod; ređe dolazi preko zaraženog urina od bubrega. Cistitis najčešće napada žene. Otvor mokraćovoda nalazi se blizu vagine.

Nužnost i učestalost peckajućeg mokrenja glavni je simptom cistitisa, mada se može uraditi i jedan kućni test. Kupite „šipkicu za merenje" (dipstick) u apoteci i pratite uputstva. Pozitivni test na nitrate otkriće prisustvo velike količine belih krvnih zrnaca, što znači da postoji infekcija urinarnog trakta.

Žene koje često oboljevaju od infekcije bešike neretko imaju uvećanu bešiku, usled napora da zadrže urin. Da biste održali svoj urinarni trakt zdravim, važno je da pijete dosta vode i da često mokrite.

Kod starijih muškaraca uzrok problema sa bešikom može biti kamen u bubregu.

Prisustvo krvi u urinu može predstavljati ozbiljniji problem. Posetite lekara. Vidite poglavlje „Hematurija".

Infekcija bešike kod muškaraca može biti povezana sa oboljenjem prostate.

Veštački zaslađivači mogu izazivati tumore na bešici.

PRIRODNO LEČENJE - Povećajte unos tečnosti – mnogo vode, ona je najbolja. Pijte 250 ml vode svakih 20 minuta tokom 3 sata, a onda po šolju na svaki sat. To je veoma važno.

Povećajte kiselost urina tako što ćete piti sok od brusnice 1-2 litra prvog dana, a onda po 1 litar dok traje krizni period. Ovo je jedini voćni sok koji ostaje kiseo dok ne stigne do bubrega. Kada imate ovaj problem, nije dobro piti sok od citrusnog voća, pošto on povećava alkalnost urina i time podstiče razvoj bakterija.

Hranite se zdravo. Pogledajte poglavlje „Nefritis" za veći broj informacija o pravilnoj negi i lečenju urinarnog trakta. Bešika i bubrezi su tesno povezani. Ono što pomaže jednom, pomaže istovremeno i drugom.

Nedostaci kalijuma mogu dovesti do poremećaja u bubrezima. Zato napravite čorbu od debelih krompirovih ljuski, uz šargarepe i drugo povrće.

LEKOVITO BILJE I HIDROTERAPIJA - Najbolje biljne formule su **Čaj za bubrege** i tinkture **Bubrezi-bešika** i **Detoks**.

U korisno bilje spadaju: kleka, selen, uva, peršun, medveđe grožđe, breza i jasen. Naravno, nemojte u čaj dodavati šećer ili mleko.

Pijte čaj od 2-3 isitnjene ili izblendirane glavice belog luka, nekoliko puta dnevno.

Za ublažavanje bola i izlečenje primenjujte tople sedeće kupke 2 puta dnevno po 20 minuta. U jednu od te dve sedeće kupke dodajte šolju sirćeta. Sledećeg dana u jednu od kupki dodajte 2 češnja belog luka ili soka od belog luka.

Od ogromne pomoći za ublažavanje bola može biti primena termosa sa vrućom vodom na vaginalni i mokraćovodni otvor. Može se koristiti i toplotna lampa.

POSEBNA NAPOMENA – Naročito bi žene trebalo da izbegavaju bakterijsku infekciju koja se širi ka bešici: Otvor mokraćovoda nalazi se blizu vagine. Loša higijena kod žena najčešći je uzrok cistitisa; treba da se brišu od napred ka nazad. Kada su pri polnom odnosu ruke prljave, veće su šanse da klice uđu u mokraćovod. Neobrezani bračni drug je takođe potencijalni uzrok bolesti, jer neobrezani muškarci teško mogu da održavaju svoju higijenu. Nakon pražnjenja creva perite se od napred ka nazad. Idite mokrite pre i nakon polnog odnosa. Nosite pamučni donji veš; on propušta vazduh i bolje upija vlagu. Izbegavajte tuševe, sprejeve, kupke sa sapunicom i najlonski veš. Pažljivo se operite nakon ciklusa, da bakterije ne bi ušle u mokraćovod. Nemojte koristiti tampone, ako su infekcije urinarnog trakta česte. Dobro isperite donji veš, da ne bi ostalo nimalo sapunice. Kuvajte donji veš u čistoj vodi (bez sapunice). Ako idete u bazen, istuširajte se nakon toga. Obucite se dobro, da bi ekstremitetima bilo toplo, jer ako im je hladno, onda slabe organi u predelu trupa, uključujući urinarni trakt.

Cistitis mogu izazvati pilule za kontrolu rađanja i spermaticidi.

Još neke hidroterapijske tehnike. *Upala* – pijenje dosta vode, odvodna sedeća kupka 2 puta dnevno, tople obloge za noge posle čega sledi primena suve toplote (radijantna kupka) na noge, neutralna kupka 20-40 minuta 2-3 puta sedmično, dugotrajna neutralna sedeća kupka, hladna trljanja, trljanje hladnim peškirom, vruća obloga na predeo bešike, topli klistir, tople obloge na karlicu.

Iritirajuća bešika – Ako nije prisutna upala: 5-minutna vruća sedeća kupka posle čega sledi neutralna sedeća kupka 10-20 minuta, tople obloge na karlicu, zagrevana obloga na prepone i genitalije, odvodna sedeća kupka, klistiranje toplom vodom.

Kontraindikacije – Ne primenjujte hladne sedeće kupke, hladne kupke celog tela, hladan tuš ili hladnu kupku stopala.

CISTIČNA FIBROZA

SIMPTOMI – Prvi simptomi se vide kod veoma male dece. Nastaju velike količine debele sluzi u plućima koje blokiraju plućne kanale, te dolazi do otežanog disanja, hroničnog kašlja i kijanja, i infekcija pluća.

Prisutni su problemi sa varenjem, loša apsorpcija masti, stomačni bol nakon jela i mršavost. Znoj sadrži veoma velike količine natrijuma, kalijuma i hloridnih soli. Mogu se javiti svi ili pojedini od ovih simptoma.

UZROCI – Godine 1938. ovaj fizički problem je nazvan „cistična fibroza", pošto se pogrešno mislilo da se te abnormalne promene na pankreasu odnose na prave ciste (kesice u sklopu tkiva, ispunjene sa tečnošću). Međutim, kasnije je otkriveno da je reč samo o sastavnom delu procesa smanjenja pankreasa, koji traje tokom pogoršanja bolesti.

CF izaziva loša apsorpcija selena, cinka, esencijalnih masnih kiselina i drugih minerala.

Džoel Valah je veterinar koji je 1978. godine prvi dijagnostikovao CF kod laboratorijskih životinja, kada je kod mladunčadi majmuna primetio promene na pankreasu i jetri karakteristične za CF. Dobio je otkaz kada je otkrio da takve promene može da izazove i u ljudskom telu davanjem ili nedavanjem selena. On je pokazao da je CF posledica nedostatka hranljivih sastojaka, i da može da se izleči ako se na vreme krene sa lečenjem. On je rekao: „Prevencija CF-a je bila uspešna u slučajevima kućnih ljubimaca, životinja na farmama i laboratorijskih životinja u veterinarskoj profesiji, tako što su trudnim ženkama i ženkama koje doje davane adekvatne količine selena i esencijalnih masnih kiselina. To nije baš lako sprovesti kao što zvuči, zbog problema sa lošom apsocrpcijom istih (tj. zbog celijačne i Kronove bolesti) kod određenog procenta žena. Ako sve bude u redu, dodatak od 200 µg selena dnevno i 5 g ulja od lanenog semena 3 puta dnevno (za trudnice i žene dojilje) trebalo bi da bude dovoljno da spreči CF.

Lečenje CF-a se sastoji samo u sledećem: oboleloj bebi što pre počnite da dajete selen intravenoznim putem, 10-25 µg dnevno" - kazao je on.

Dakle, ako se majci i detetu daju odgovarajući dodaci, bolest se može eliminisati na samom početku detetovog života.

Ali ako se to ne uradi, onda dete neće moći da pravilno apsorbuje hranljive sastojke, ispoljiće se simptomi CF-a i moraće da se bori sa tim do kraja svog života.

Međutim, Valah kaže da čak i kasnije tokom života obolela osoba može da vodi normalan život ako redovno uzima esencijalne masne kiseline, intravenozno, i selen, intramišićno.

„Pluća CF pacijenata su normalna pri rođenju; bronhiektazija se javlja nakon hroničnog nedostatka esencijalnih masnih kiselina i bakra. CF se može sprečiti, 100% je izlečiv u ranim fazama, i može se itekako ublažiti u hroničnim slučajevima, mnogo bolje nego što to čini konvencionalna maedicina" - kaže on.

PRIRODNO LEČENJE – pored svih gore navedenih uputstava, oboleli od CF-a treba da uzme u obzir i sledeće:

- jedite zdravu hranu, sa dosta sirovog voća i povrća, adekvatnom količinom ugljenih hidrata, proteina i dodataka vitamina/minerala. Problem je u tome što oboleli od CF-a ne mogu da asporbuju hranu kako treba. Oni zato moraju da jedu više od drugih. Jedite žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke.
- unosite germanijum (iz crnog i belog luka), selen i vitamin E.
- pijte dosta tečnosti i adekvatnu količinu soli unosite tokom vrućina (ali ne previše).
- nemojte jesti nijednu vrstu prerađene i brze hrane. Nemojte konzumirati duvan, alkohol, i ostalo.

- u korisno lekovito bilje spadaju: ehinacea, koren sladića, đumbir, hajdučka trava i nana. Ljuta paprika pomaže u ublažavanju upale. Beli luk i divizma pomažu da se pročisti zapušenja. Beli luk i ulje od čajnog drveta deluju protiv infekcije.

- videti poglavlje „Defekti pri rođenju" za više informacija o cističnoj fibrozi.

CRVI (crevni paraziti)

SIMPTOMI – Alergije, dijareja, zatvor, gasovi i nadutost, gubitak apetita, gubitak telesne težine, anemija, nervoza, poremećaj sna, iritabilna creva, svrab oko anusa, hronični zamor, svrab oko nosa, suvi kašalj, škrgutanje zubima i pojava crva u stolici koji nekad mogu izazvati grčeve.

UZROCI – Oko 55 miliona ljudi širom sveta je zaraženo crevnim parazitima. Crvi žive u gastrointestinalnom traktu ili odatle odu u mišiće. Nekoliko vrsta parazitskih crva može da živi u crevima ljudi (pantljičara, rudarska glista, dečija glista, vlašnjak i čovečija glista). Opasnost zaraze se određuje ispitivanjem vrste, veličine i broja prisutnih crva.

Crvi jedu vašu hranu. Vremenom počnu da iritiraju sluzokožu creva i da još više smanjuju količinu upijenih hranljivih sastojaka u vaš krvotok. Takođe, oni ispuštaju toksične otpadne materije koje škode vašem telu.

U uzroke spadaju: konzumiranje sirovog ili slabo skuvanog mesa, vegetacija zagađena nečistom vodom, nehigijensko odlaganje ljudskog ili životinjskog izmeta i hodanje bez obuće po zemlji. Češanjem anusa jajašca crva se prenose na prste, a odatle na sve što dodirnete. U pojedinim slučajevima se prenose putem vazduha i udisanja.

Čovečija glista – veoma mali beli crvi koji izazivaju svrab oko anusa tokom noći. Dobijaju se preko sirovog ili slabog skuvanog povrća koje je bilo zagađeno nečistom vodom. Češanjem se prenose na prste. Pogledati i poglavlje „Svrab oko anusa".

Pantljičara – pljosnati crvi koji se dobijaju zbog jedenja sirovog ili slabog skuvanog mesa (govedine, svinejtine i ribe). Najčešća vrsta (iz govedine) može narasti do 6 m u dužinu u ljudskim crevima.

Rudarska glista – ima ih po zemlji i pesku, a dobijaju se kada osoba hoda bosa po zemlji, mada se mogu preneti i preko prljavih ruku.

Dečija glista – najčešća vrsta crva kod dece; prolaze kroz zidove creva i dolaze do raznih organa.

Zbog toplote u krevetu, crvi obično izlaze preko anusa. Zato proverite taj deo kod dece tokom spavanja. Zaraza od crva može izazvati artritis, kolitis, zamor, dijabetes, glavobolje, loše varenje, lupus, mučninu, probleme sa sinusima, bol u vratu i leđima, i rak. Lek koji se obično prepisuje protiv crva – metronizadol (flagil) – sa sobom nosi vrlo opasna neželjena dejstva.

PRIRODNO LEČENJE - *Za izbacivanje crva* - aloja u bilo kom obliku je naročito korisna za eliminaciju crva.

- sledeće bilje pomaže u izbacivanju crva iz tela: krkavina, pelen, seme pelena, klinčić, ehinacea, ljutić, čičak i crni orah. Nemojte uzimati pelen tokom trudnoće.

- ekstrakt semena grejpfruta pomaže u uništavanju parazita. Uzimajte čaj ekstrakta crnog oraha. Jedite seme bundeve i smokve, a pijte i sok od smokve.

- uzimajte kapsule od dijatomejske zemlje tokom tri sedmice, kako biste izbacili crve iz tela. (Nemojte misliti da ih nemate; generalno, svako ih ima.) Crvi jedu ovu zemlju i onda uginu od nje.

- pijte po jednu šolju čaja od pelena tri puta dnevno, između obroka.

- pročistite debelo crevo korišćenjem formule **Creva 1**, ispiranjem i klistiranjem 2 puta sedmično, tokom 4 sedmice.

- klistir sa 3 kašičice soli u litru tople vode pomaže da se izbace dečije gliste.

- čaj od kore kinina (10 minuta se drži 1/2 kašičice u šolji provrele vode) je gorak, ali efikasan.

- đumbir je dobar za izbacivanje crva.

- kurkuma je dobra za izbacivanje crva, naročito valjkastih crva (nematoda). Kurkuma sadrži 4 antiparazitska jedinjenja.

ISHRANA - Jedite hranu bogatu vlaknima (naročito sirovo povrće, žitarice u celom zrnu, orašaste plodove i mahunarke).

- određeno vreme nemojte jesti nikakvu hranu koja sadrži šećer, uključujući i voće, ali sa izuzetkom smokvi i ananasa.

- jedite smokve i seme bundeve. Možete ih jesti zajedno sa crnim orahom. Seme bundeve pomaže u izbacivanju crva iz creva.

- zbog visokog sadržaja tanina može se koristiti jezgro i zelena ljusku crnog oraha za izbacivanje crva. Spoljna primena istih uništava tineu.

- jedite crni luk, beli luk, kupus i šargarepe. Oni sadrže prirodni sumpor koji izbacuje crve iz tela. Kao što verovatno pretpostavljate, crvi ne vole beli luk.

- beli luk se koristi protiv dečijih glista, čovečijih glista, giardia (vrsta amebe), i drugih zaraznih parazita. Iscedite 3 češnja belog luka u 120-180 ml soka od šargarepe, i pijte to na svaka 2 sata.

- obavezno pijte što više vode, ali samo čistu vodu (ne sa česme).

- za izbacivanje dečijih glista: pojedite 1-2 gorke dinje svakog dana tokom 7-10 dana.

- za izbacivanje pantljičare: postite 3 dana na sirovom ananasu. Bromelain iz njega uništava crve.

- isecite dva sirova crna luka i potopite ih u pola litra vode na 12 sati; potom procedite i iscedite sok, pa pijte po jednu šolju tri puta dnevno. Zajedno sa tim primenjujte i klistire sa belim lukom.

- nar se koristi za izbacivanje pantljičari i čovečijih glista. Izrendane sirove jabuke, posute semenom anisa u salati, isto izbacuju crve. Hajdučka trava predstavlja tonik za creva nakon izbacivanja crva. Ljuta paprika je takođe dobra za izbacivanje crva iz tela. Svež ren je efikasan u borbi protiv pojedinih vrsta crva. Seme vratića takođe. Jedite i izdanke majčine dušice i osušenu majčinu dušicu pomešanu sa hranom.

- u ostale vermifugne biljke spadaju: borovnica, estragon, metvica, divlji pelen i vilino sito (kraljevac, pupavac).

- deci spremite čaj od sene, procedite ga i dodajte suvo grožđe da se natopi u čaju. Deca neka piju po jednu kašičicu 2-5 puta dnevno. Primenjujte klistire sa belim lukom i ubacite češanj belog luka u rektum pre spavanja.

- sipajte pola šolje magnezijum-sulfata u oko 4 litra tople vode, i okupajte se time. Pre nego što uđete u kadu, nanesite cink-oksid na predeo anusa. Radite tako tokom tri uzastopna dana.

OSTALI SAVETI - Jedite zdravu hranu bogatu vitaminima i mineralima, jer su vam potrebni svi mogući hranljivi sastojci koje crvi otimaju od vas. Pobrinite se da vaša deca, ako imaju crve, budu na adekvatnoj ishrani.

- nemojte jesti rafinisani šećer, slabo skuvanu ribu, govedinu ili svinjetinu. Nemojte jesti sirovu hranu koja je nečim zagađena.

- nemojte jesti potočarku. Ona raste kod potoka, od kojih su mnogi zagađeni. Potočarka, koja se jede sirova u vidu salate, može sadržati pantljičaru i dečije gliste.

- dobro operite povrće koje ćete pojesti u sirovom stanju.

- održavajte kuću čistom: što češće perite sav donji veš, pidžame i spavaćice, i posteljine u vreloj vodi. Često čistite prostorije, naročito spavaću sobu. Stavite i malo amonijaka na krpu kojom čistite. Sterilišite WC šolju. Osoba koja je zaražena treba da spava sama u krevetu.

- svi članovi porodice neka što češće peru ruke, naročito nakon što su bili u kupatilu, pre obroka i pred spavanje. Nemojte gristi nokte.

- videti i poglavlja „Grčevi" i „Tinea".

CREVA - čišćenje pomoću biljaka

LAKSATIVI - Biljni laksativi podstiču rad creva blagim pročišćavanjem. Oni se koriste u slučaju zatvora, manjka vlakana u hrani, krvne toksičnosti, prisustva kamenja u žučnoj kesi, hipertenzije, kožnih stanja uzrokovanih nedovoljnim izlučivanjem ili neke infekcije za koju je potrebno pročišćavanje creva.

Najčešće upotrebljavana laksativna biljka jeste planika (ili uva). Sena, koja je druga na listi, zapravo je purgativna biljka (videti ispod); veoma je jaka (samo jedna šolja čaja dnevno).

Ostale laksativne biljke su aloja, koren sladića, seme bokvice, kurika i koren maslačka (kad je i jetra umešana). Mogu se kombinovati ili koristiti zasebno. Pojedine biljke, poput planike i sene, deluju tako što čiste creva, dok druge (poput semena bokvice, lanenog semena i agara) stvaraju mekanu gelastu materiju koja klizi (videti demulcente ispod).

Tokom groznice ove biljke hlade sistem eliminisanjem toplote iz creva.

Evo liste biljaka koje podstiču rad creva: kora krušine, broćika, agar, konopljuša, laneno seme, koren sladića, planika, zova, mandragora, srčenjak, mahonija, ljutić, sena, šafran, štavelj i kora breskve.

DEMULCENTI - Demulcentne biljke kupaju i podmazuju creva, i pomažu im da izbace fekalne materije, naročito ako su suve. Najbolji demucenti su: seme bokvice, laneno seme, brest i agar, kao i: piskavica, koren sladića, koren gaveza, aloja i divizma.

(BILJNI KLISTIRI – umesto laksativa može se primeniti biljni klistir. Jedan od najboljih je klistir sa čajem od pitome nane.

PURGATIVI - Purgativi su najjači laksativi i brzodelujuće biljke, koje je najbolje izbegavati. One lišavaju telo od energije i ne treba ih koristiti u slučaju hemoroida, krvarenja u crevima, suvoće creva ili problema kod bešike, materice i creva. Nemojte ih upotrebljavati ako je telu jeza ili su prisutne kožne infekcije.

Purgativi su toliko jaki da deluju u roku od 8-24 sata. Samo snažni ljudi krupne građe mogu da ih koriste. Najčešće upotrebljavani biljni purgativi su sena, kora krušike, jalapa, koren mandragone.

KARMINATIVI - Purgativne biljke treba kombinovati sa karminativnim, da bi se ublažila zategnutost creva. Karminativne biljke sadrže eterična ulja koja stimulišu izbacivanje gasova i pokrete creva. Najbolja od njih je pitoma nana. U ostalo karminativno bilje spadaju: anđelika, anis, kim, mačja metvica, celer, korijander, mirođija, komorač, beli luk, đumbir, nana, kamilica, smirna, odoljen, majčina dušica.

PREVAZILAŽENJE LAKSATIVNE NAVIKE – Osobe koje su često primenjivale klistire, sada su uvideli da više ne mogu prazniti creva bez njihove pomoći. Ili zbog navike morate uzimati laksative da biste praznili creva.

PRIRODNO LEČENJE - Niski hladan klistira je veoma koristan za obnovu normalne funkcije debelog creva. Hladna voda ima efekat ojačavanja i oživljavanja. U hidroterapiji klistir se smatra hladnim ako je temperatura vode 12-21 stepen, a prohladan ako je 21-26,5 stepeni. Hladan klistir snažno stimuliše rad creva i za ovu svrhu ga treba koristiti više nego topli klistir. Hladan klistir primenjujte i protiv naviknutosti na klistir.

Kako primeniti – Iz apoteke kupite irigacijsku pipetu za uvo i u rektum ubrizgajte punu pipetu hladne vode. Držite jedan minut, pa izbacite. Obično posle toga će uslediti pražnjenje creva. Svaki dan u isto vreme koristite ovaj tretman kako bi se ostvario efekat.

Agensi koji stvaraju masu: mekinje, bokvica i sirovo voće i povrće nisu laksativi, ali su idealni za podsticanje rada creva, i mogu se koristiti na duže staze.

Laksativi bi trebalo da podstiču rad creva, međutim, neki ga samo ometaju. Mineralna ulja i natrijum-dokuzat omekšavaju stolicu. Ako se uopšte koriste, treba ih koristiti samo privremeno. Mineralna ulja mogu da oštete pluća ako se udahnu, i ona apsorbuju vitamine rastvorljive u masti iz digestivnog trakta. Natrijum-dokuzat povećava toksičnost drugih lekova i može da naškodi jetri.

Soli su osmotski agensi koji dovlače vodu u creva. Bezbedne su ako se koriste privremeno, ali u suprotnom mogu stvoriti zavisnost. Pored toga, pojedini ljudi ne smeju unositi višak soli u telo usled edema, zapaljenja plućne maramice, itd. Primeri ovih soli su magnezijumsko mleko, magnezijum-sulfat i natrijum-hlorid.

Stimulansi uzrokuju laksativni efekat nadraživanjem crevnih zidova i izazivanjem peristalze. Ipak, oni mogu proizvestizavisnost i oštetiti creva. Primeri su razne vrste preparata iz apoteka, ricinusovo ulje, sena i laksativne biljke (poput uve).

CRNA UDOVICA - ugriz

SIMPTOMI - Nedugo nakon ugriza, osoba doživljava ogromne bolove po celom telu, naročito u predelu stomaka, koji može postati veoma jak, i koji je vrlo sličan bolu kod upale slepog creva. Dolazi do hladnog znoja, otežanog disanja, mučnine, grčevitih mišićnih kontrakcija, povraćanja, lokalnog izumiranja tkiva, i ponekad do delirijuma i grčeva.

UZROCI - Postoji preko 29.000 poznatih vrsta pauka. Oni su odlični za kontrolu drugih insekata, međutim, dve vrste pauka su posebno opasne i po ljude. Tarantula je najveća vrsta pauka na svetu, s tim da njen ugriz nije ništa opasniji od uboda pčele ili ose.

Otrov crne udovice je mnogo jači od otrova zvečarke, rusoglavke ili vodene mokasine, mada ovaj pauk ubrizgava samo malu količinu tog otrova. Četiri od sto ljudi koje napadne crna udovica dožive anafilaktički šok i smrt. Može doći i do tetanusa od ugriza pauka.

OPIS - Crna udovica je najopasnija vrsta pauka; ima sjajno crno telo i crvenu (ili žutu) fleku ispod trupa, u obliku peščanog sata. Samo su ženke opasne po ljude. One prave bezoblične mreže po tamnim čoškovima štala, hangara i drugih objekata u blizini kuće. Kada je uplašena, sakriva se u svoju mrežu, ali može da ugrize ako se nađe u odeći. Postoji i braon i crvena udovica, koje su isto otrovne. Smrt obično nastupa usled komplikacija, a ne usled samog ugriza pauka.

PRIRODNO LEČENJE - Pozovite hitnu pomoć.

- ugriz crne udovice treba tretirati kao ujed zmije, s tim da nije neophodno dati protivotrov.

- ako nastane otok ili bol nakon ugriza pauka, ostanite mirni i stavite zateznu traku (onu koja

se stavlja kada se prima injekcija u ruku) od 5-10 cm iznad (ne ispod) mesta gde je bio ugriz. Svakih 10 minuta olabavite traku na 15 sekundi. Nemojte dozvoliti da ugriženi ekstremitet poplavi. Ne pomerajte povređeni deo tela, i ako je moguće, držite ga ispod ravni srca. Ugrižena osoba bi trebalo da leži. Stavite i led oko rane.

- sažvakajte i potom progutajte 10 tableta aktivnog uglja zajedno sa vodom. Uzmite još nekoliko tableta, zdrobite ih i stavite na mesto ugriza kao oblogu. Ugalj će izvući otrov ako se odmah primeni. Cilj metode iz gornjeg pasusa jeste da uspori krvotok i time uspori i širenje otrova.

- popijte što više čaja od štavelja iili uzimajte po 2 kapsule istog na svakih sat vremena, dok se simptomi ne povuku. Uzmite i ehinaceu, najbolje je tinkturu **Imuno Plus** na bazi ekinacee, kao i tinkturu **Imuno Tonik** na bazi belog luka. Primenite kašne obloge sa korom belog hrasta. Od koristi su i brest, bokvica i gavez.

- uzmite velike doze vitamina C preko kivija, limuna, narandže i dr.

- otrov zvečarke i crne udovice je sličan, pa je zato i lečenje slično. Za mnogo više informacija videti poglavlje "Ujed zmije" i "Ujed insekta", kao i poglavlje koje sledi ispod.

ČIREVI NA NOGAMA

SIMPTOMI – Otvorene ranice koje nastaju na oštećenim delovima kože.

UZROCI – Glavni uzrok je loša cirkulacija krvi u nogama. Protok krvi je sprečen, te se na loše ishranjenom kožnom tkivu pojavljuju čirevi.

Slaba cirkulacija znatno usporava izlečenje tih otvorenih ranica. U druge uzroke spadaju varikozne vene i/ili tromboflebitis.

Čirevi na venama mogu nastati onda kada vene na nogama prestanu normalno da funcionišu. Krv se ne vraća u srce na način kakav bi trebalo, dolazi do zapaljenja kože iznad vena i nastaju ranice. *Venski čirevi* se uglavnom nalaze na donjoj trećini noge.

Arterijski čirevi su drugačiji. Tromb ili arterosklerotične naslage blokiraju protok krvi kroz arterije, te čirevi nastaju na koščatim delovima članka i stopala.

Dijabetički čirevi nastaju na površini kože (obično na stopalima), usled dijabetesa.

PRIRODNI LEKOVI - Poboljšajte svoju ishranu i način života. Jedite sveže voće, povrće, cela zrna žitarica, mahunarke i orašaste plodove. Nemojte se prejedati.

- nemojte konzumirati zašećerenu, masnu, skorbnu, prženu i prerađenu hranu, kao ni kofein, alkohol i duvan. Ako imate višak kilograma, smršajte.

- beli luk poboljšava cirkulaciju. Vitamin C i vitamin K jačaju tkiva. Uzimajte namirnice bogate vitaminima.

ČIR NA ŽELUCU (peptični čir, stomačni čir, čir na dvanaestoplačanom crevu)

SIMPTOMI – Hronično peckanje ili nagrizajući bol u stomaku često počinje 45-60 minuta nakon završenog jela ili uveče. Do olakšanja dolazi ako se popije velika čaša vode ili se pojede nešto. Isti učinak ima povraćanje ili gutanje nečeg što je alkalne prirode. Bol ponekad može probuditi čoveka u jedan ili dva ujutru.

Čest simptom čira jeste bol odmah ispod grudne kosti, koji se ponekad proširi na leđa. Za bol se neretko misli da je gorušica ili prazan stomak.

Ostali simptomi mogu biti: glavobolja, osećaj gušenja, bol u donjem delu leđa, svrab i mogućno povraćanje.

UZROCI – Stomačni čirevi su peptični čirevi (ulcer, ulkus) koji se nalaze u stomaku, a i na dvanaestoplačanom crevu, koje se nalazi se u gornjem delu tankog creva. Ipak, uzroci i način lečenja su u suštini isti.

Uzrok može biti nezdrava hrana ili previše hrane, kao i preterano nerviranje ili mentalni stres.

Zidovi stomaka izlučuju jaku kiselinu u stomak (hlorovodoničnu kiselinu ili HCl), koja je potrebna za varenje proteina. I zidovi želuca su sačinjeni od proteina, ali na njih kiselina u normalnim uslovima ne deluje. Međutim, kada postoje problemi kod ljudi ili u hrani, nevolje počinju.

Postoje dva problema u ovom slučaju: kada se luči previše HCl ili kada se ne luči sluz koja štiti zidove želuca. Ovi čirevi mogu da se pojave u jednjaku, ali ih uglavnom ima u stomaku ili tankom crevu.

Stomačni čir se javlja 2,5 puta više kod muškaraca nego kod žena, najčešće kod osoba starih između 40 i 55 godina.

Čir na dvanaestopalačnom crevu obuhavata prvih 2,75 metara tankog creva i nastaje usled viška HCl u stomaku. Četiri puta se češće javlja kod muškaraca nego kod žena, i to najčešće kod ljudi starih između 25 i 40 godina. Čir na dvana-

estopalačnom crevu je 10 puta učestaliji od čira na želucu.

Čak 15% Amerikanaca ima peptični čir, ali samo se polovina dijagnostikuje. Neki to ne otkriju dok ne počnu da povraćaju krv. Najviše ih ima tokom proleća i jeseni, i može da se nasledi porodična sklonost ka njima.

Mnogi faktori utiču na lučenje stomačne kiseline. Stres i zabrinutost pojačavaju lučenje. Isti učinak imaju aspirin, steroidi, atiinflamatorni lekovi i pušenje.

Kada vas boli stomak, popijte limunov sok. Ako se bol pogorša, to znači da imate višak kiseline u stomaku.

Hipoglikemičari su skloni da proizvode višak kiseline i time su pod većim rizikom od peptičnog čira.

Ako povraćate krv ili ima krvi u stolici, to znači da čir krvari. Postoji opasnost da iskrvarite na smrt – zato odmah idite u bolnicu.

Da li je bol u vašem stomaku uzorkovan čirom? Evo kako to možete otkriti: Kada vas zaboli, popijte jednu kašičicu jabukovog sirćeta ili limunovog soka. Ako bol nestane, to znači da imate manjak HCl, a ako se pogorša, znači da imate višak HCl.

PRIRODNO LEČENJE - Za brzo ublažavanje bola popijte veliku čašu vode. Ona će rastvoriti stomačne kiseline i isprati ih.

Ishrana. Jedite više manjih obroka. Krompir je od velike koristi. Godi stomaku i daje alkalnu reakciju.

Vitamin U deluje protiv čira, naročito peptičnih. Najviše ga ima u soku od sirovog kupusa i lucerki. Kuvanjem se gubi njegovo dejstvo, dok uvenuo kupus sadrži manje ovog vitamina. Popijte svež sok od sirovog kupusa odmah nakon što ga iscedite. Pijte pola litra dnevno. Može se dodati sok od šargarepe radi ukusa.

Jedite što više tamnozelenog lisnatog povrća. Ako su simptomi ozbiljniji, jedite meku hranu (krompir, bundeva, banana, itd.). Ako čir krvari, dodajte malo semena bokvice u hranu.

Od koristi su dobro skuvani beli pirinač i proso.

Vlakna duže zadržavaju hranu u stomaku i smanjuju rizik od čira na dvanaestopalačanom crevu.

Ranijih godina ze lečenje su se preporučivali česti obroci, mleko i siromašna ishrana. Međutim, ovakav postupak je odbačen. Sada se zna da kalcijum iz mleka stimuliše lučenje kiseline, a ne suprotno, kako se pre mislilo. (Mleko u početku neutrališe HCl, ali kalcijum pokreće gastrin, koji podstiče zidove želuca da luče veće količine HCl.) Pored toga, danas je poznato da konzumiranje mleka i kremastog sira može izazvati miokardijalni infarkt (srčane napade). Izgleda da problem predstavlja mlečna mast u takvoj siromašnoj ishrani.

Taj način ishrane je odbačen, jer niti ublažava bol, niti ubrzava izlečenje. Jedite onu hranu koja godi vašem želucu.

Indijski lekari koriste istinjene suve banane za lečenje čira. I sveže banane su dobre.

Izbegavati. Izbegavajte sve situacije koje dovode do napetosti, stresa, razdražljivosti, nerviranja, besa ili straha. Potreban je potpun odmor i relaksacija od problema i briga.

Nemojte konzumirati prženu hranu, crni čaj, kofein, so, čokoladu, životinjske masti, jake začine, gazirana pića, kravlje mleko i duvan (ako budete pušili, nemojte misliti da će doći do potpunog izlečenja čira). Nemojte boraviti zajedno sa pušačima.

So iritira želudac i creva. Veliki unos soli pogoršava čir na želucu (ali ne i na crevu).

Hrana sa mnogo šećera povećava lučenje HCl, kao i beli hleb. Ljudi koji imaju čir obično jedu više šećera, dok taj šećer stvara veće količine HCl.

Nemojte jesti između obroka, jer se tako usporava pražnjenje stomaka i time povećava produkcija HCl.

Nemojte ublaživače bolova, poput aspirina, jer oni pogoršavaju problem. Aspirin izaziva krvarenje u stomaku.

Izlaganje alergijama može uzrokovati krvarenje u stomaku.

Ostalo. Dobro i polako žvaćite hranu.

Fizička aktivnost neutrališe stres. Svakog dana vežbajte.

Svakog dana creva treba da se prazne, ili primenite klistir, ili formulu **Creva 1**.

Protiv bola primenite kesu sa ledom na stomak, odmah iznad pupka. Ili, primenite led na kičmu, između leđnih lopatica.

Nemojte žvakati žvake. Proces varenja počinje žvakanjem. Ono pokreće lučenje enzima u gastrointestinalnom traktu. Ako nema hrane u želucu koju enzimi treba da vare, nastaju nevolje.

Lekovito bilje. Pojedini bioflavonoidi (kvercetin, katehin i apigenin) sprečavaju razvoj bakterije *(Helicobacter pylory)* koja izaziva čir. Kamilica sadrži ove bioflavanoide.

Sladić se vekovima koristi za ublažavanje upale i povreda delova intestinalnog trakta. Povećava količinu mucina i bori se protiv gore spomenute bakterije. Najbolje je uzimati ga u *DGL* formi (deglizirani sladić), koji neće povećati krvni pritisak ili izazvati zadržavanje vode. Uzmite 1-2 tablete za žvakanje 1-2 sata pre spavanja. Odličan je i koren belog sleza.

I kantarion i crni slez umiruju stomak i ublažuju iritaciju creva.

Od koristi su i: borovnica, lan, mačja metvica, ljutić, močvarna trava i smirna. Aloja ubrzava izlečenje.

Hmelj, kapica i odoljen pomažu vam da zaspite.

Tinktura **Želudac** je od velike koristi.

Pročitajte poglavlje „Gorušica", koja ima veoma slične simptome.

Hidroterapija.

Bol – Odvodna obloga, vruća obloga na stomak, primena toplote na kičmu, metoda sa toplim ćebetom za kukove i noge.

Povraćanje – Ledene pilule, destilovana voda.

Krvarenje – Odmaranje u krevetu, kesa sa ledom na stomak, topla obloga na kukove i noge, hrana i piće samo preko klistira.

Da li žudite za kiselastom hranom, poput citrusa? Da li volite sok od grejpfruta? Ako volite i ako godi vašem želucu, onda imate manjak kiseline, a ako vam ne godi, onda imate višak. Ako se ništa ne desi, onda je sve u redu.

TONIK ZA ŽELUDAC – Evo nekoliko biljnih formula u vidu tonika za stomak:

- pomešajte 3 g pelena, 2 g pitome nane, 1 g žalfije iz bašte. Kuvajte u šolji kipuće vode, iscedite, ohladite i uzimajte po jednu kašičicu u vodi pola sata pre jela.

- pomešajte 3/4 kašičice kičice, pola kašičice gorke deteline (gorčice) i pola kašičice bobica kleke. Napravite infuziju u pola litra vode i uzimajte po jednu kašičicu u vodi pola sata pre jela.

DŽET LEG (bolest putovanja)

SIMPTOMI – Umor, nemogućnost da se zaspi, razdražljivost, problemi sa koncentracijom, ponekad dijareja i nedostatak apetita.

UZROCI – Cirkadijalni ritam kontroliše dnevni ciklus spavanja i određene telesne funkcije. Putovanje preko nekoliko vremenskih zona dovodi do poremećaja biološkog sata. Na primer, džet leg ćete iskusiti ako budete putovali od Amerike do Australije ili Evrope, jer ste iznenada primorani da jedete i budete budni onda kada je noć u vašoj vremenskoj zoni i kada je vreme za spavanje.

PRIRODNO LEČENJE - Pripremite se tako što ćete par sedmica pre putovanja u predeo sa drugačijom klimom, početi da jedete više hrane koju ćete jesti tamo gde budete putovali. Neka vreme za vaše obroke bude približno onom u mestu gde idete.

Spavajte duže pre nego što krenete na put. Pijte što više tečnosti, opustite se i budite mirni tokom leta. Često ustajte i hodajte prolazom između sedišta. Jedite lagane obroke. Ako letite noću, jedite pre nego što krenete, a nemojte jesti ono što vam ponude u avionu. Stavite povez na oči za spavanje i probajte da zaspite.

Kada stignete na destinaciju, izađite na sunce sledećeg dana; to će pomoći da se vaše telo prilagodi. Vežbajte malo nakon dolaska. Šetajte napolju po suncu, kako bi se vaš biološki sat obnovio. Ne uzimajte pilule za spavanje kada stignete, jer mogu da izazovu mamurluk. Aok morate, uzmite 500 mikrograma tablete sa melatoninom.

ŠEGRENOV (SJOGRENOV) SINDROM

SIMPTOMI – Brojni simptomi su povezani sa žlezdama koje luče sluz i koje ne funkcionišu kako treba: suva ili osušena usta, „gorenje" u grlu, poteškoće sa žvakanjem i gutanjem, suve oči i osećaj kao da se neka opna nalazi na očima.

U druge simptome spadaju: kvarenje zuba, bolovi u zglobovima, digestivni problemi, suv nos, suva koža, problemi sa plućima, iritacije na vagini, mišićna slabost, problemi sa bubrezima, „gorenje" na jeziku i veliki zamor.

UZROCI – Šegrenov sindrom je hronična autoimuna bolest koju je prvi otkrio švedski lekar Henrik Šegren 1933. godine.

Pošto spada u autoimune bolesti, ovaj sindrom podstiče imuni sistem da radi protiv samog sebe, uništavajući žlezde koje luče sluz, poput pljuvačnih i suznih žlezda.

Iako nije opasan po život, sindrom je progresivan, izaziva slabost, i može trajno da ošteti usta i oči ako se simptomi ne leče.

Kada je sindrom sam, zove se „primarni", a kada postoji još neka bolest pored njega, onda se zove „sekundarni". U te druge bolesti spadaju: reumatoidni artritis, lupus, polimiozitis (upala

mišića), skleroderma (debljanje i otvrdnjavanje kože) ili poliartritis (zapaljenje arterija).

Svaki čovek bilo kog uzrasta može dobiti ovu bolest. U SAD-u od nje pati oko 200.000 do 4 miliona ljudi, od kojih 90% čine žene.

Pošto simptomi obuhvataju brojne delove tela, lekari i zubari često leče simptom koji spada u njihovo polje rada, sa malo ili bez ikakvih posledica.

Postoje testovi za dijagnozu ove bolesti. Njen uzrok se za sada ne zna. Ni do danas nije pronađen lek. Dole opisani tretmani više olakšavaju osobi da živi sa takvim problemom nego što ga rešavaju. Ipak, ako se time mogu spasti oči ili neki unutrašnji organ, onda se isplati.

PRIRODNO LEČENJE – Veštačke suze (kapi za oči), melemi, masti i antiinflamatorni lekovi su preporučeni tretmani zvanične medicine.

Žene sa ovim problemom proizvode previše estrogena u poređenju sa količinom progesterona. Zato uzmite progesteronsku kremu i mažite je na stomak.

Za oči, stavite 1/4 kašičice soli iz prodavnice zdrave hrane (ili morske soli) u šolju vode; kad prokljuca neka se hladi dok ne postane mlaka. Po malo od toga stavljajte na oči što češće. Ne koristite so iz prodavnice, jer ona sadrži aluminijum koji može da ošteti oči. Dobro je uzimati namirnice bogate vitaminom A i tinkturu **Oči**. Pomaže i čaj od ljuske crnog oraha.

Videti odeljak „Suvi suzni kanali".

ŠIZOFRENIJA

SIMPTOMI – Glavni znaci su ćudljivost, želja za usamljenošću, neosetljivost, ushićenost i halucinacije. Halucinacije su pojava kada osoba najčešće čuje glasove. Gubitak osećanja, ili ako ih ima, onda nisu primerene datoj situaciji. Osoba radi neprikladne stvari ili ništa ne radi. Moguće je impulsivno destruktivno ponašanje ili negativizam (inat). Ekstremiteti su često hladni, plavi i puni otoka (ispunjeni tečnošću). Oboleli je svestan, ali teško šta shvata oko sebe. Verovanje u nerealne stvari je često, ali apsurdno, često je reč o veličanju samog sebe ili progonu. Mogući napadi plača ili smeha, kao i ushićene aktivnosti. Pacijent može biti samo neosetljiv. Kreveljenje i ekscentričnost su česta pojava. Simptomi ponekad variraju.

Šizofrenija se javlja kod oko 3% populacije u nekom periodu njihovih života.

UZROCI – Najznačajnija od svih vrsta psihoza, koju karakteriše gubitak veze sa stvarnošću i rascep ličnosti. Staro ime za ovu bolest bilo je *dementia praecox* (prerana demencija).

Postoje četiri osnovna tipa. Neodređen osećaj postojanja dve ličnosti i „promenjene" ličnosti prisutan je kod svih tipova:

a) osoba postaje bezosećajna, gubi volju i teži povlačenju u sebe, ali nema ozbiljnijih oštećenja razuma.

b) osoba ima mnoga umišljanja progona. Misli da neki ljudi žele da joj naškode.

v) osoba možda bude pokazivala stereotipnu ushičenost ili pak obamrlost. Ako se kasnije oporavi, sećaće se svega.

g) simptomi ekscentričnosti, anomalije govora, simptomi histerije, umišljenost, halucinacije i često nejasne, nesvrsishodne reakcije.

Iako neki veruju da je šizofrenija nasledna, uzrok je samo u načinu života, ishrani i spoljnim faktorima (povreda glave, reakcija na virus ili neki lek, otrovi iz sredine, nezdrav duhovni i moralni život).

Veliki broj lekova može izazvati simptome koji liče na one od šizofrenije.

Nedostatak zdrave ishrane majke i deteta takođe može biti uzrok.

PRIRODNO LEČENJE – Potpun oporavak od ovakvih bolesti je skoro nemoguć ako se iste leče metodama konvencionalne medicine. U takve metode spadaju: lekovi za umirenje koji imaju brojna opasna sporedna dejstva, elektrošok-terapija i psihoterapija. Sintetički lekovi takođe uništavaju mnoge esencijalne vitamine, veoma su toksični, oštećuju moždano tkivo i treba ih izbegavati.

Šanse za izlečenjem su veće ako se koriste prirodne metode.

Trovanje mineralima i teškim metalima - Šizofrenija je povezana sa viškom bakra u telu, koji smanjuju nivo vitamina C i cinka. Videti poglavlje „Trovanje cinkom".

- 80% obolelih od šizofrenije imaju nedostatak cinka, a višak bakra i gvožđa u telu. Nedostatak cinka je češća pojava tokom zime, upravo kada se i šizofrenija češće pojavljuje. Danas se već zna da su pojedinci, koji su postali šizofreničari kasnije u životu, patili od prenatalnog nedostatka cinka, jer njihove majke nisu unosile dovoljno cinka usled loše ishrane i načina života. Epifiza, žlezda u mozgu, obično ima dosta cinka

u sebi; zato oštećenje ove žlezde može predstavljati uzročnik problema.

- moguće je i da šizofrenija ima veze sa nedostatkom magnezijuma, jer šizofreničari zaista imaju manjak magnezijuma u krvi, čiji se nivo poveća nakon oporavka bolesnika.

- višak olova ili žive u telu takođe može izazvati simptome šizofrenije. Pogledajte poglavlja: „Trovanje olovom", „Trovanje živom" i „Trovanje teškim metlima".

Ishrana - Jedite hranu koja sadrži dosta vlakana, kao i dosta svežeg sirovog povrća i kvalitetne proteine. Složeni ugljeni hidrati u ishrani su važni za održavanje normalnog nivoa šećera u krvi.

- mora se jesti visokokvalitetna biljna hrana, jer kod šizofreničara postoji neravnoteža u količinu minerala.

- veliki nedostatak vitamina B_3 (niacina) – pelagra, sa svojim simptomima poput nervoze, gubitka sećanja, zbunjenosti, paranoje, insomnije, depresije i halcunacija, toliko podseća na šizofreniju da su ova dva poremećaja verovatno istovetna.

Kada su vršeni dugotrajni eksperimenti nad zatvorenicima sa ishranom koja nije sadržala niacin, bilo je kasnije potrebno 60 puta veća količina niacina da bi se sprečio nastanak pelagre.

- treba biti jedno vreme samo na ishrani sa sokovima od voća i povrća. Tako će oboleli dobiti potrebne vitamine i minerale, a nivo šećera u krvi će ostati normalan tokom takvog posta. Ponavljajte te kraće postove ili jedan duži tokom 4-6 sedmica. One previše slatke voćne sokove treba izbegavati ili razblažiti 50:50 sa vodom.

- još jedan uzročni faktor je nedostatak esencijalnih masnih kiselina ili loš metabolizam. Lek se sastoji u davanju 2-6 kašičica ulja od lanenog semena, u odvojenim dozama tokom dana. Isti efekat imaju i ulja od pšeničnih klica ili suncokretovog semena.

- izgleda da je hipoglikemija čest faktor u slučajevima šizofrenije. Normalan nivo šećera je od vitalnog značaja ako želite da dovoljno kiseonika dolazi do mozga. Smatra se da je njegov nedostatak ključni faktor u nastanku ovog poremećaja. Videti poglavlje „Hipoglikemija".

IZBEGAVATI - Nemojte da konzumirate prerađenu, brzu i prženu hranu, kao ni belo brašno ili šećer. Prestanite sa konzumiranjem mesa, kao i alkohola, duvana i kofeina.

- kofein pogoršava simptome šizofrenije.

- zdrav duhovni i moralni život, i dosta fizičke aktivnosti je od velike važnosti.

- pogledati i poglavlja: „Duševne bolesti" i „Jačanje nerava".

ŠISTOSOMIJAZA

SIMPTOMI – Groznica, bolovi u mišićima, dijareja, kašalj i povraćanje, peckanje pri mokrenju i povećana potreba za mokrenjem, krv u mokraći, naročito pred kraj mokrenja, i osip na mestu kože gde je ušao parazit, i koji se obično javlja jedan dan nakon plivanja ili kupanja.

UZROCI – Bolest izaziva jedna od pet vrsti pljosnatih crva iz grupe šistozoma. Slatkovodni puževi otpuštaju larve tih parazita, koji potom probijaju kožu kupača. Jednom kada uđu u telo, tamo sazrevaju i polažu jaja, izazivajući upalu. Pod velikim rizikom su oni koji se kupaju u jezerima, kanalima i nehlorisanim bazenima sa slatkom vodom (naročito u tropskim predelima).

PRIRODNO LEČENJE - Videti poglavlje „Crvi" za više informacija o lekovima. Posetite svog lekara.

ŠKRGUTANJE ZUBIMA - bruksizam

SIMPTOMI – Nesvesno škrgutanje zubima, često tokom spavanja.

UZROCI – Bruksizam slabi zube, rasklimava ih i može čak da doprinese povlačenju desni. Zato je ovo problem koji biste hteli da rešite.

Stručnjaci kažu da uzroci mogu biti: stres, zabrinutost, bes, osetljivost zuba na hladno i vruće i promene nivoa šećera u krvi, to jest, hipoglikemija može biti faktor od značaja. Osoba sa niskim nivoom šećera u krvi je sklonija stezanju vilice i škrgutanju zubima.

I bruksizam i žvakanje žvaka uzrokuje stres. Ni jedno ni drugo ga ne ublažavaju.

Još jedan veliki uzrok ovog problema jeste kada čovek po ceo dan nešto polako žvaće u ustima, a kad nije vreme obroka.

Neki ljudi smatraju neophodnim da tokom spavanja nose splint (zaštitna navlaka).

PRIRODNO LEČENJE - Možda sve što treba da se uradi jeste da prestanete da žvaćete tokom dana u vreme kada to ne treba da radite. Nemojte kupovati žvake i nemojte žvakati parčiće hrane nakon završenog obroka. Kada nešto možete da progutate i kada više ne morate da žva-

ćete, nemojte žvakati. Ovo jednostavno pravilo rešilo je problem bruksizma kod mnogih ljudi. I na vas će imati efekta. Zapravo, žvakanje u vreme kad nije obrok nimalo ne opušta, već ljude čini nervoznijim. Ako tokom dana razvijete naviku žvakanja, velike su šanse da ćete isto raditi i tokom spavanja.

Neka vam vilice budu opuštene tokom dana, nemojte ih čvrsto spajati i nemojte škrgutati zubima. Ako tako budete radili tokom dana, uskoro ćete isto činiti i tokom noći.

Nekoliko puta dnevno slegnite polako jednim ramenom, onda drugim, i na kraju sa oba.

Za ublažavanje stresa uzimajte namirnice bogate vitaminima B kompleksa i vitaminom C. Nemojte konzumirati kofein, slatkiše, brzu hranu, meso, proizvode od belog brašna i alkohol, jer oni podstiču škrgutanje zubima. Ne jedite ništa nezdravo slatko 6 sati pre spavanja. Nemojte večerati sat vremena ili manje pred spavanje. Ponekad su uzrok alergije na hranu. Probajte da vidite koja hrana je u pitanju.

30 minuta pred spavanje nemojte raditi ništa stresno. Bolje se prošetajte malo napolju i duboko udišite svež vazduh.

Četiri puta dnevno glasno izgovarajte vokale A, E, I, O, U, naglašavajući svaki mišićni pokret. Tako će vam se usta opustiti. Smanjite vreme provedeno ispred televizora.

Čajevi od odoljena, kapice, hmelja i kamilice će vas opustiti i pružiti vam lepši san.

Videti poglavlje „Sindrom viličnog zgloba". Ako se bruksizam ne zaleči, može doći do pojave sindroma viličnog zgloba, što ne biste želeli da se dogodi.

ŠLOG (apopleksija)

SIMPTOMI – Blaga vrtoglavica, nesvestica, spoticanje, zamagljen vid, otežan govor ili gubitak govora ili memorije, utrnulost ili paraliza nekog dela tela, otežano gutanje, kraća ili dugotrajna koma. Simptomima može biti potrebno nekoliko minuta, sati ili dana da se razviju.

UZROCI – Šlog nije srčani napad, već moždani, jer je neka moždana arterija zakrčena ili se rasprsnuo krvni sud u mozgu. Jedino srčane bolesti i rak ubijaju više ljudi u modernom svetu od šloga. Stopa umiranja raste sa godinama i veća je kod muškaraca nego kod žena.

Šlog izaziva ateroskleroza (plak od holesterola koji začepljuje arterije u vratu i mozgu) i visok krvni pritisak, koji uzrokuje rasprsnuće krvnih sudova u mozgu. Posotoje četiri moguća načina da dođe do šloga:

– embolija je ugrušak koji se odvojio i počeo da putuje ka mozgu, ali se začepio u nekoj manjoj arteriji koja vodi do njega. Tako brzo dolazi do prekida dotoka krvi do dela moga.

- tromb je ugrušak u mozgu koji blokira dotok krvi do mozga.

- aneurizma je deo arterije koji se naduo ka spolja. Pošto je ispunjena krvlju, to slabo mesto brzo puca.

- hemoragija je kada se oštećena arterija u mozgu rasprsne.

- tumor, a ne ugrušak, ponekad blokira arteriju koja dovodi krv do mozga.

Šta god da je uzrok, rezultat je odumiranje lokalnog tkiva mozga usled nedostatka kiseonika i hrane. Oko 40-50% slučajeva šloga izazvano je usled tromba, 30-35% embolijom i 20-25% rasprsnućem krvnih sudova.

Ako je oštećen veoma mali deo, onda će mozak da preusmeri svoje funkcije na neko drugo područje, dok se obavi proces ponovne uspostave puta i kompenzacije. Za postojeće aneurizme biće potrebna operacija.

Oko trećina od svih slučajeva šloga predstavljaju manje šlogove (prolazni ishemijski napadi), koji prođu u roku od 24 sata. Drugu trećinu uzroka čini slabost i paraliza (hemiplegija). A treća trećina slučajeva ima smrtan ishod. Od onih koji su preživeli šlog, mnogi imaju problememe sa govorom, paralizu i smanjen mentalni kapacitet. Retko se dešava i drugi šlog. Neaktivnost nakon šloga može dovesti do osteoporoze, odnosno gubitka kalcijuma iz kostiju.

PRIRODNO LEČENJE - *Tokom šloga.* Ako imate sledeće simptome: utrnulost ili slabost jedne strane tela (ruka, lice ili noga), probleme sa vidom, vrtoglavicu ili gubitak ravnoteže, zbunjenost ili otežan govor i jake glavobolje koje se javljaju bez razloga, onda zovite hitnu pomoć ili neka vas neko odveze u najbližu bolnicu.

Ali ako niste nigde blizu bolnice ili lekara, evo tri biljna tretmana koje preporučujemo:

- stavite po pola kašičice isitnjene ljute paprike i slačice u kadu sa toplom vodom. Neka oboleli legne unutra i neka voda bude što je moguće toplija, da bi došlo do jakog preznojavanja. Pazite na njega, da ne padne u nesvest ili da mu glava ne sklizne u vodu.

- popijte 60 kapi tinkture **Cirkulacija** od ljute paprike sa 2 dl vode. A onda opet na svaka 1-2 sata dok ne dođe do oporavka.

- primenite toplu kupku stopala sa slačicom i ljutom paprikom u prahu. Oblog od flanela potopite u tu vodu, zamotajte oko termosa sa vrućom vodom i stavite je na stopala obolelog.

Zbog cirkulacije i otklanjanja pritiska iz mozga, primenite klistir od sledećeg: po 1/4 čajne kašičice tinkture **Pluća** od lobelije i **Cirkulacija** ljute paprike u malo manje od pola litra tople vode. Ako klistir ne pokrene rad creva, ponovite ga. Oboleli može da se preznoji.

PREVENCIJA - Najbolji način za prevenciju šloga jeste smanjenje krvnog pritiska i unosa masti iz hrane.

Alfa-linolenska kiselina pripada grupi omega-3-masnih kiselina. Ona smanjuje rizik od šloga kod sredovečnih ljudi, koji koji su u opasnosti od kardiovaskularnog oboljenja, jer ova kiselina sprečava nastanak ugrušaka. Njeni izvori su orasi i soja, ali najbolje je laneno ulje.

Bromelain (digestivni enzim iz ananasa) može da rastvori ugrušak i tako spreči drugi šlog.

Ginko pomaže oporavku od šloga i sprečava drugi šlog, tako što poboljšava dotok krvi do mozga. Uzimajte tri puta dnevno po 60 kapi tinkture **Mozak** na bazi ginka.

Pošto otvaraju i popravljaju arterije, i jačaju srčani mišić, dnevni unos određenih hranljivih sastojaka smanjuje rizik od drugog šloga: vitamin C, vitamin E, omega-3 (kašičica lanenog ulja).

Previše toksina ulazi u krvotok kada osoba ima zatvor, tako da sprečavanje i lečenje šloga se vrši eliminacijom zatvora korišćenjem formule **Creva 1** (videti poglavlje „Zatvor").

Kiseonik je moćan. Zato dišite duboko što češće možete. Alternativno rešenje jeste hiperbarična komora, u kojoj je pritisak veštački povišen i tamo udišete čist kiseonik. To može pomoći oporavku od šloga. Postoje delovi mozga koji nisu odumrli, već su samo neaktivni. Kiseonik ih može probuditi i ubrzati oporavak.

Za više detalja o uzrocima i načinu lečenja ugrušaka, problema sa arterijama, visokim krvnim pritiskom i problemima koji dovode do šloga, pogledajte sledeća poglavlja: „Snižavanje triglicerida", „Visok nivo holesterola", „Srčani problemi", „Arterioskleroza" i „Hipertenzija".

HIDROTERAPIJA. *Tokom napada* - odmor sa uzdignutom glavom i ramenima, hladna obloga na glavu, mlaki klistir, održavanje ekstremiteta toplim uz pomoć termosa sa vrućom vodom ili toplim oblogama, ledeni okovratnik.

Nakon napada – hladna trljanja 2 puta dnevno, zaštićena topla abdominalna obloga tokom dana i noći, oprezna primena postepenih hladnih kupki, dugotrajna neutralna kupka, metoda sa vlažnim čaršavom. Kasnije, polako i oprezno počnite sa vežbanjem, masažom i hladnim ili naizmeničnim tušem na obolele mišiće.

ŠOK

SIMPTOMI – Šok ne mora nastupiti ni satima nakon određene povrede ili bolesti. Ali čim krvni pritisak opadne, iznenada se pojavljuju simptomi. U njih mogu spadati: hladne vlažne ruke i preznojavanje, kontuzija ili potres, ubrzano plitko disanje, ubrzan rad srca i gubitak svesti.

UZROCI – Šok predstavlja ogroman pad krvnog pritiska uzrokujući mali dotok krvi do organa. Ovo stanje hladnoće, bledila i kolapsa može biti posledica bilo kakvog stanja u kojem srce ne pumpa dovoljno krvi ili malo krvi dolazi do srca. Uzrok je uglavnom neka teška povreda ili bolest.

Šok je potencijalno po život opasno stanje, koje iziskuje hitnu medicinsku intervenciju.

Može biti uzrokovan velikim gubitkom krvi, zbog krvarenja u stomaku ili teže povrede. Krvni volumen može biti smanjen i gubitkom tečnosti usled težih opekotina ili obilne dijareje.

Neka alergijska reakcija (videti poglavlje „Anafilaktični šok") ili opasna infekcija krvi (videti poglavlje „Sepsa") može uzrokovati proširenje krvnih sudova, zbog čega dolazi do ogromnog pada u krvnom pritisku i šoka.

PRIRODNO LEČENJE – Odmah odvedite obolelog u hitnu službu. Čim utvrde uzrok, oni će pružiti adekvatnu medicinksu pomoć.

ŠTUCANJE

SIMPTOMI - Ne možete da prestanete da štucate.

UZROCI – Kod štucanja samo jedna strana dijafragme se skuplja. Najčešći uzrok je prejedanje i napijanje. Stomak se tada širi ka dole i pritiska dijafragmu, zbog čega dolazi do štucanja. U ostale uzroke spadaju: brzo jedenje, neredovno jedenje, gazirana pića, upala u stomaku usled fermentacije, stres ili uzbuđenje, tuširanje hladnom vodom, nagle promene temperature, pušenje, konzumiranje alkohola i odojčad koja progutaju vazduh.

Štucanje predstavlja ponavljajjuću nevoljnu grčevitu kontrakciju dijafragme, posle koje odmah sledi naglo zatvaranje glasnica.

Ali, gornja informacija nam ne pomaže u rešavanju problema. Evo saveta koji mogu da pomognu. Sve dole navedene metode nekim ljudima su pomogle. Proverite šta vama najviše odgovara. (Uočićete da se sve tehnike zasnivaju na odvraćanju pažnje, promeni fizičke šeme štucanja i nekoj kratkotrajnoj telesnoj radnji.)

PRIRODNO LEČENJE - Visok nivo ugljen-dioksida u krvi ublažava štucanje. Poznata procedura je da se diše u papirnu kesu. Udišite i izdišite tačno 10 puta, i radite to jakim intenzitetom dok vam se lice ne zarumeni. Morate da radite brzo i da dobro zatvorite kesu oko usta, da ne bi ulazio vazduh.

Što duže zadržite vazduh i onda progutajte kad mislite da će početi štucanje. Uradite tako 2 do 3 puta, a zatim duboko udahnite i počnite ponovo.

Udahnite i zadržite vazduh što više možete, pa izdahnite i opet zadržite vazduh.

Polako i umereno izbacujte vazduh.

Zadržite vazduh dok glavu protežete unazad što više možete.

Progutajte punu kašičicu šećera. Štucanje često nestane u roku od nekoliko minuta. Šećer u ustima verovatno šalje razne signale na nervnim putevima koji ometaju štucanje.

Zatvorite usta i zapušite uši i nos, udahnite vazduh 3 puta i tako držite nakratko. Ovime se stvara mali vakuum koji utiče na rad dijafragme i donosi olakšanje.

Žvaćite i gutajte led 10-15 minuta.

Stanite iza osobe koja štuca. Treba da sedi na stolici. Uhvatite ga nežno za vrat i palčevima masirajte leđa sa obe strane kičme.

Napunite čašu vodom, nagnite se napred i popijte vodu.

Pritisnite ravnim delom šake na predeo tela odmah ispod grudne kosti.

Duboko udahnite i popijte 10 gutljaja vode bez disanja.

Stavite led na vrat.

Pijte čaj od metvice.

Blago pritisnite vrat sa obe strane i držite jedan minut.

Brzo popijte tačno 10 manjih gutljaja vode.

Kijanje ponekad zaustavi štucanje.

Žvaćite tablete aktivnog uglja, sveže listove nane ili seme mirođije.

Pijte sok od limuna.

Neka vam neko uhvati jezik i izvuče van na nekoliko minuta.

Pijte čašu vode, dok istovremeno zadnjim zubima držite olovku u ustima.

Lezite na svoju levu stranu 10-15 minuta.

Stojte na glavi.

Vičite ili pevajte što glasnije možete.

Savijte se dole, niže od dijafragme i onda popijte čašu hladne vode preko slamčice. Posle toga ostanite u istom položaju nekoliko minuta.

Gutajte izlomljen led.

Duboko dišite.

Iznenadni glasni zvuk će prekinuti štucanje; samo to nemojte raditi ako osoba koja štuca ima srčanih problema.

Štapićem za uši golicajte zadnji gornji deo usta.

Neka vam neko masira stopala.

Popijte pola čaše soka od pomorandže.

Primenite 15-minutnu toplu kupku.

Stavite kesu sa ledom na stomak ispod grudne kosti.

Oba stopala potopite u vodu na 15 minuta.

Savijte se, dodirnite prste na nogama i budite u tom položaju 60 sekundi. Ova metoda je dobra i za odrasle i za decu.

Kada deca trčkaraju napolju i igraju, jedno od njih ponekad počne da štuca. Kada se to desi, uzmite ga i golicajte, dok on zadržava vazduh u sebi, i recite da mu se potrudi da se ne smeje. Tako će zaboraviti na štucanje.

Kada jedete, samo ne pričajte, a jedite, pa su male šanse da počnete sa štucanjem.

Nemojte konzumirati alkohol, kofein, duvan, hladna i gazirana pića.

U slučaju da štucanje ne prestaje duže vreme, uzmite pun trodnevni post, pijući samo sokove.

ŠUGA

SIMPTOMI – Svrab po telu koji se pojavljuje, nestaje, pa se ponovo vraća. Najčešće su u pitanju predeli između prstiju, šake, ručni zglobovi, laktovi, pazuh, struk i stopala. Koža iznad vrata je retko napadnuta, osim kod male dece. Kod muškaraca može se javiti i na mošnicama i penisu. Kod žena najčešće je reč o bradavicama. Najgore vreme je pozno leto i rana jesen. Simptomi se javljaju 2-6 sedmica nakon zaraze, uz jak svrab. Na koži se pojavljuju brdašca sive boje ili boje kože. Grinje su najaktivnije tokom noći u toplim krevetima.

UZROK – Šuga je infektivno kožno oboljenje koje izaziva mikroskopsko grinje *Sarcoptes scabiei*. Male je veličine, ali je ipak tu sa vama. Ovo osmonogo grinje izraste za 10-14 dana i živi oko 30 dana, pri čemu sve vreme izleže jaja u kanalima pod kožom. Izležu se za 4-5 dana. Deca koja su zaražena ih obično imaju oko 20. Ako otpadnu sa tela, žive 36 sati do 8 dana.

Šuga zahvata sve društvene slojeve. Potreban je samo jedan kontakt, poput rukovanja, da bi se prenela. Može se preneti i preko odeće i posteljine. Češće je prisutna kod starijih adolescenata i mlađih ljudi, i više kod devojčica nego kod dečaka. Može se dobiti i dodirivanjem nekog psa, drugih životinja ili njihovih staništa. Naročit problem predstavlja u domovima za stare i tome slično. Toplota stimuliše aktivnost grinja.

Šuga se može dijagnostikovati jedino mikroskopskim pregledom sastruganog dela kože. Ako jedna osoba ima šugu, trebalo bi svi u porodici da se podrvrgnu lečenju. Obično je prvo dobiju deca mlađa od 15 godina. Najbolje je da se svi članovi porodice leče odjednom.

PRIRODNO LEČENJE - Pomešajte prah sumpora sa vazelinom. Sumpor je otrov, te ga nemojte progutati! Pored toga, ostavlja fleke na odeći i nema lep miris. Za decu se koristi mešavina sa 5% sumpora (5% sumpora, 95% vazelina), a za odrasle 10%. Spremite kupku sa toplom vodom i okupajte se pre primene ove smese. Primenjujte je pred spavanje 3-5 noći uzastopno. Pokrijte se od vrata do nožnih prstiju. Neka neko drugi za vas to primeni, da biste ostali pokriveni (sumpur ostavlja fleke ne odeći).

- tokom tog perioda često perite odeću, u vrućoj vodi temperature 60 stepeni. Grinje ne može da opstane na temperaturi iznad 50 stepeni duže od 5 minuta. I peglanje odeće peglom ih isto može uništiti.

Druge metode - Metvica je poznata i pod nazivom „buhača", pošto je efikasna protiv buva. Stari Rimljani su je koristili u tu svrhu. Primenite jak čaj od metvice direktno na oboleli deo.

- dodajte 2 kapi ulja od čajnog drveta i/ili listova bokvice u 2 kašičice biljnog ulja, pa to primenite na oboleli deo. Poput metvice, uništiće grinje i ublažiti svrab.

- kurkuma se vekovima koristi u Aziji za ubijanje grinja. Napravite smesu i nanesite je na oboleli deo, dok odeću i posteljinu kuvajte u vodi.

- radi ublažavanja svraba, primenite prohladnu kupku, kupku sa skrobom ili ovsenom kašom (videti uputstva iz gornjeg odeljka o suvoj koži i svrabu). Pomešajte isitnjeni kalcijum sa malo ulja i to primenite na kožu. Gel od obične aloje sadrži bradikininazu, koja deluje umirujuće.

- ljuska crnog luka sadrži 3% kvercetina, koji deluje umirujuće na kožu koja svrbi. Kuvajte 6 lukova 15-20 minuta u litru vode. Kada se ohladi, primenite tu tečnost na oboleli deo.

- napravite 2 litra čaja od mešavine sledećeg bilja: pitome nane, metvice, ruzmarina, žalfije, metvice i majčine dušice. Stavite ga u kupku i okupajte se. Deluje umirujuće na kožu i uništava grinje.

- jedite hranu koja sadrži dosta cinka (soja, seme suncokreta, cela zrna žitarica, inaktivisani kvasac, pšenične mekinje i crni šećerni sirup).

- ne konzumirajte rafinisanu, prženu i nezdravu hranu, kao ni šećer, čokoladu, gazirana pića, alkohol i duvan.

- redovno secite nokte i nemojte se češati.

Bibliografija

- Moć ishrane, dr Kolin Kembel. Metafizika, Beograd, 2009.
- Lečenje neizlečivih bolesti, dr Ričard Šulc. SIA Matić, Beograd, 2013.
- Zakoni zdravlja i izlečenja, dr Nil Nidli. Eden, Sremska Kamenica, 2008.
- Moć zdravlja, dr Hans Dil. Metafizika, Beograd, 2009.
- Prirodna medicina, dr Donald Miler. Metafizika, Beograd, 2009.
- Smrt iz tanjira, dr Robert Elez. Metafizika, Beograd, 2008.
- Izlaz iz depresije, dr Nil Nidli. Eden, Sremska Kamenica, 2009.
- Načela zdravog života, dr Pol Volk. Metafizika, Beograd, 2008.
- Zdrava ishrana, dr Pamplona Rodžer. Metafizika, Beograd, 2008.
- Kako unaprediti mozak, dr Elden Čalmers. Metafizika, Beograd, 2009.
- Natural Remedies Encyclopedia, Vance Ferrell, Edgar E. Archbold M.D., Harold M. Cherne M.D. Harvestime Books, Altamond, TN, 2004.
- Encyclopedia of Foods and Their Healing Power: A Guide to Food Science and Diet Therapy, George D. Pamplona-Roger, Esther Malaxetxebarria. Education and Health Library, 2004.
- Otrov sa velikim K - slučaj protiv kafe i drugih braon napitaka, dr Agata Treš. Metafizika, Beograd, 2008.
- Mistična medicina - Kakve opasnosti kriju akupunktura, akupresura, homeopatija i druge srodne veštine, dr Voren Piters. CNS, Sakramento, 2007.
- 30-dnevni program čišćenja organizma, dr Ričard Šulc. Mungos, Novi Sad, 2015.
- 5-dnevni program čišćenja creva, dr Ričard Šulc. Mungos, Novi Sad, 2015.
- 5-dnevni program čišćenja jetre i žuči, dr Ričard Šulc. Mungos, Novi Sad, 2015.
- 5-dnevni program čišćenja bubrega i bešike, dr Ričard Šulc. Mungos, Novi Sad, 2015.
- Budi smiren - bićeš zdrav, dr Ričard Šulc. SIA Matić, Beograd, 2015.

Indeks bolesti

po azbučnom redu

A

Abrazija rožnjače 320
Agorafobija (iracionalni strahovi, fobije i panični napadi, klaustrofobija, itd.) 393
ADD (poremećaj nedostatka pažnje) 292
Adisonova bolest 74
Adrenalne žlezde – neaktivnost 74
ADHD (hiperkinetički poremećaj) 402
Azbestoza, silikoza 321
Ajkulina koža (keratoza) 198
Akne 74
Alergije 77
Alopecija 375
Akne (rozacea) 320
Aktinična keratoza 79
Alchajmerova bolest 79
Alergija na lekove 81
Alergija na hemijska jedinjenja 81
Alkohol – zavisost 82
ALS - amiotrofična lateralna skleroza (Lu Geringova bolest) 226
Ambliopija 82
Amebijaza 83
Analni ekcem 83
Analna fisura 83
Anafilaktički šok 84
Anemija – usled nedostatka gvožđa 84
Anemija – megalobrastna 86
Anemija – perniciozna 87
Anemija – srpasta 87
Angina pektoris 87
Angularni stomatitis (hijeloza, geografski jezik) 400
Ankilozirajući spondilitis (reumatoidni spondilitis, Mari-Strumpelova bolest) 336
Anksioznost 88, 348
Anireksija 88
Anus – svrab 89
Anosmija – gubitak čula miris 89
Apendicitis (zapaljenje slepog creva) ... 333, 334
Apetit – slab 89
Apneja (prestanak disanja tokom sna) 90
Apopleksija - šlog 427
Apscesi 90
Arterioskleroza 91
Ateroskleroza 91
Aritmija srca 336
Artritis 93
Astma 96
Atletsko stopalo 98
Autizam 100
Autoimuna oboljenja 100
Afonija (laringitis) 218
Afte 101
Ahlorhidrija 168

B

Bakar – nedostatak 102
Barotrauma uha 102
Belova paraliza (paraliza lica) 102
Beri-beri 103
Besnilo 103
Bešika – infekcija (cistitis, infekcija bešike i urinarnog trakta) 417
Bešika – problemi 105
Birgerova bolest 105
Bitoove tačke 105
Blefaritis (upala kapaka) 380
Boginje (Variola) 105
Bol u boku 106
Bol u vratu (ukočenost vrata) 106
Bol u grlu 140
Bol u peti 283
Bolest kretanja 107
Bolest kretanja drumskim saobraćajem 107
Bolest ludih krava (Krojcfeld-Jakobova bolest) 210
Bradavice 108, 168
Brajtova bolest 109
Bromhidroza (neprijatan telesni miris) 352
Bronhitis – akutni 110
Bruksizam - škrgutanje zubima 426
Bonhitis – hronični 110

Bronhiektzija 112
Bore 112
Bršljan – otrovni 113
BSE (Bolest ludih krava, Krojcfeld-Jakobova bolest) 210
Bubonska kuga 115
Bubrezi – bolovi (renalni grčevi) 115
Bubrezi – infekcija (nefritis, glomerulonefritis) 258
Bubrezi – razni problemi 115
Bulimija 116
Burzitis 116

V

Vakcine – trovanje 118
Varenje – loše (dispepsija) 118
Variola (boginje) 105
Vaš – glavena, telesna, stidna 119
Vejlova bolest 170
Velike dečije gliste 134
Vernik-Korsakov sindrom 120
Vertigo (vrtoglavica) 121
Veruge 108
Vid – zamagljenost 122
Vilsonova bolest 122
Virusne infekcije 122
Visinska bolest 123
Vitiligo (leukodermija) 123
Vrtoglavica 121
Višak kilograma 135

G

Ganglion 123
Gangrena 124
Gastritis – akutni 124
Gastritis – hronični 125
Gastroenteritis 124
Geografski jezik (angularni stomatitis, hijeloza) 400
Gijen-Bareov sindrom 126
Gingivitis 126
Giht 127
Glavobolja (usled nervoze) 127
Glaukom 132
Gliste – dečije 133
Gliste – velike dečije 134
Gljivične infekcije 134
Gluvoća 334
Gnoj 90
Gojaznost 135
Gorušica 137
Grinje 137
Grinje (svrab) 137
Grlo – bol 140
Groznica 141
Grozničavi plikovi (Herpes simpleks tip I) ... 143
Grčevi (konvulzija) 204
Grčevi u mišićima 240
Grčevi u nogama 143
Guba 144
Gubitak čula ukusa 144
Gubitak pamćenja (zaboravnost) 276
Grčevi u crevima 144
Gušavost (hipotiroidizam, neaktivnost tiroidne žlezde) 408
Gušobolja 144
Gušobolja – prividna (Spazmodični laringitis) 145

D

Dalekovidost (hiperopija) 146
Daltonizam 146
Degeneracija žute mrlje 146
Dekubitis (rane od ležanja) 303
Delirijum tremens 147
Depresija 148
Depresija – manična (bipolarni fektivni poremećaj) 149
Depresija – sezonska 149
Dermatitis 160
Desni – zagnojene 150
Desni – otečene (gingivitis) 126
Desni – povlačenje 150
Dečija paraliza (poliomijelitis) 290
Dečije gliste 133
Dizenterija 151
Dijabetes 152
Dijareja 153
Dijareja – putnička 154
Dijareja – hronična 155
Dipitrenova kontraktura 156
Diskus hernija 220
Disleksija (ometena sposobnost čitanja) 156
Dispepsija (loše varenje) 118
Drakunkulijaza 156
Drhtavica 332
Droga – zavisnost 157
Duvan – zavisnost 158
Duvanska ambliopija 358
Duševno oboljenje 159

E

Edem (zadržavanje vode) 160
Edem pluća 160
Ekcem 160
Elefantijaza 162
Emfizem 162
Endokarditis, perikarditis 281
Entropion 164
Enureza (noćno mokrenje) 264
Epilepsija 164
Epistaksa (krvarenje nosa) 261
Epštajn-Barov virus 166
Erizipel 166
Eritema multiforme 167
Eritemski lupus (lupus vulgaris) 227
Erlihioza 167
Ehimoza (modrice) 167

Ž

Želudačna kiselina – manjak (ahlorhidrija) .. 168
Žlezde otekle (limfodenitis) 272
Žuljevi 168
Žuta groznica 169
Žute oči 272
Žutica 170
Žutica – infekticna 170
Žučna kesa – bilijarna kolika 171
Žučna kesa – kamen (holelitijaza) 171
Žučna kesa – upala 172

Z

Zaboravost (gubitak pamćenja) 276
Zavisnost od alkohola 82
Zavisnost od droge 157
Zavisnost od duvana 158
Zagađenost sredine 173
Zapaljenje pluća 173
Zapaljenje plućne maramice 284
Zapušen nos - (rinitis, kijavica) 260
Zatvor 174
Zmija – ujed 176
Zračenje 178
Zub – izbijen 179
Zubi – osetljivost 178
Zubobolja 179
Zujanje u ušima (tinitus) 356

I

Izbijen zub 179
Izrasline (masne ciste, steatomi) 180
Inkontinencija (nezadržavanje urina) 382
Impetigo 180
Imuni sistem – slabljenje 181
Insekt u uhu 385
Infekcija bubrega – (nefritis, glomerulonefritis) 258
Infekcija nosa 262
Infekcija usta i desni 383
Infekcija spoljnjeg i srednjeg uha (mastoiditis) 386
Infekcije – virusne 122
Infekcije – gljivične 134
Intestinalna neuroza 322
Insomnija (nesanica) 248
Ispucale ruke 182
Ispucale usne 182
Istegnuće mišiča 238
Istegnuće usled ponavljajućih pokreta 183
Ishemijski napad – prolazni 184
Iscrpljenost usled vrućine 181
Išijas 184, 220

J

Jatrogene bolesti 186
Jačanje kostiju 187
Jetra – različiti problemi 190

K

Kamen u bubregu 191
Kamen u žuči 171
Kandidijaza 193
Kandidijaza – oralna 194
Kardiomiopatija 194
Karijes (zubni karijes) 194
Katarakta 195
Kafa – zavisost 196
Kašalj 196
Kvašiorkor (nedostatak proteina) 197
Keratitis – ulcerativni 380
Keratoza 198
Keratomalacija (kseroftalmija, sindrom suvog oka) 198
Kijavica 198, 260
Kila – želudačna 200
Kila – pupčana (umbilikalna hernija) 199

Kila – stomačna (hernija - stomačna) 199
Klaudikacija 201
Klaustrofobija (agorafobija, iracionalni strahovi, fobije i panični napadi, itd.) 393
Koža – osip 269
Koleno – bolovi 202
Kolera 203
Kolitis 203
Kolitis – ulcerativni 213
Koleno – bol u prednjem delu (hondromalacija) 413
Konvulzija (grčevi) 204
Kongestivno zatajenje srca 205
Konjuktivitis 205
Koprivnjača (urtikarija) 207
Koprivnjača (osip od žarenja koprive) 208
Koral - ubod 209
Korsakovljev sindrom (gubitak pamćenja, lažna Alchajmerova bolest) 209
Kosa – održavanje 209
Kosti – prelom (fraktura) 394
Kratkovidost (miopija) 210
Kriptosporodioza 210
Krojcfeld-Jakobova bolest (bolest ludih krava) 210
Kronova bolest 213
Krpelj – ujed 210
Krpeljska groznica 211
„Krvave" oči 275
Krvarenje – spoljašnje 211
Krvarenje – unutrašnje (hemoragija) 212
Krvarenje nosa (epistaksa) 261
Krvni pritisak – povišen (hipertenzija) 402
Kseroftalmija (keratomalacija, sindrom suvog oka) 198, 214
Ku groznica 214
Kuga – bubonska, plućna 115
Kurje oko 168
Kušingova bolest 214

L

Lajmska bolest 214
Laktoza – nepodnošenje 217
Lamblijaza 218
Laringitis 218
Legionarska bolest 219
Leđa - bol (išijas, diskus hernija) 220
Leptospiroza 170
Leukemija 223
Leukodermija (vitiligo) 123
Leukoplakija 224
Limfangitis (upala slezine) 224
Limfodenitis (otekle žlezde) 272
Listerioza 224
Lišmanijaza 225
Lokalna tuberkuloza kože (eritemski lupus, lupus vulgaris) 227
Lokomotorna ataksija 225
Lu Geringova bolest (ALS - amiotrofična lateralna skleroza) 226
Ludilo 226
Lupus 226
Lupus vulgaris (lokalna tuberkuloza kože, eritemski lupus) 227
Lumbago 223

M

Malapsorpcija 228
Malapsorpcija – sindrom 322
Malarija 228
Manija 228
Mari-Strumpelova bolest (reumatoidni spondilitis, ankilozirajući spondilitis) 336
Marihuana – zavisost 229
Masna koža 229
Masna kosa 230
Masne ciste 180
Mastoiditis (infekcija spoljnjeg i srednjeg uha) 386
Mačja kokcidija (toksoplazmoza) 230
Meduza – ubod 230
Melanom (rak kože) 312
Melanholija 230
Menijerov sindrom 231
Meningitis 232
Menkesova bolest 233
Miastenija 234
Migrena 234
Mijelitis 236
Milijarija 237
Minhauzenov sindrom 237
Miokarditis 237
Miopija (kratkovidost) 210
Mitiseri 237
Mišić – istegnuće, uganuće 238
Mišići – bol (fibromialgija, fibrozitis, mišićna reuma) 389
Mišići – jačanje i izgradnja 239
Mišićna distrofija 240
Mišićni grčevi 240

Mišićna reuma (fibromialgija, fibrozitis) 389
Mladeži 242
Modrice (ehimoza) 167
Modrice (nagnječenje) 242
Modrice na očima 272
Mononatrijum-glutamat – trovanje 244
Mononukleoza 242
Morska bolest 107
Morski jež – ubod 209
Mrežnjača – odvajanje 264
Mrlje na koži 242
Mršavost 243
MSG – trovanje 244
Mukozni kolitis 322
Multipl skleroza 244
Mučnina 245

N

Nadimanje (flatulencija) 245
Nazeb 247
Narkolepsija (hronični poremećaj sna) 246
Nedostatak bakra 102
Neprijatan zadah (halitoza) 251
Nervi – jačanje 247
Nervoza 348
Neuralgija (neuropatija) 251
Neuralgija nadlaktne arterije 253
Neuralgija trogranog živca 254
Neuropatija (neuralgija) 251
Nervna iscrpljenost (neurastenija) 254
Nesanica (insomnija) 248
Nesvestica 254
Neurastenija (nervna iscrpljenost) 254
Neuropatija (usled nedostatka vitamina) 256
Neuritis 256
Neuhranjenost (mršavost) 257
Nefritis (infekcija bubrega, glomerulonefritis) 258
Nefroza 259
Ne-Hodžkinova bolest 259
Nokti – različiti problemi 259
Nokti – sindrom žutih noktiju 260
Nokti – urasli 260
Nos - zapušen (rinitis, kijavica) 260
Nos - krvarenje (epistaksa) 261
Nos – polipi 262
Nos – posekotina i infekcija 262
Noćne more 263
Noćno znojenje (preterano znojenje, hiperhidroza) 263
Noćno mokrenje (enureza) 264
Noćno slepilo 264

O

Ogrebotine, posekotine, rane 304
Odvajanje mrežnjače 264
Oživljci 265
Ozgud-Šlaterova bolest 265
Ojed 265
Ojed (intertrigo) 266
Opstruktivna bolest pluća 266
Opekotine 267
Opekotine od sunca 268
Opsednutost 268
Organski sindrom mozga (hronični moždani sindrom) 269
Ornitoza (psitakoza, papagajska groznica) .. 269
Osip izazvan lekovima 269
Osip kože 269
Osteoartritis 270
Osteomalacija (rahitis kod dece) 315
Osteomalacija (rahitis kod odraslih) 271
Osteoporoza 270
Osteofiti (koštane izrasline) 271
Otekle žlezde (limfodenitis) 272
Otok 272
Oči – žute 272
Oči – modrice 272
Oči – naprezanje 273
Oči – razni problemi 274
Oči – svrab 275
Oči – crvene, „krvave” 275

P

Palpitacije (preskakanje srca) 276
Pamćenje – gubitak (Korsakovljev sindrom, lažna Alchajmerova bolest) 209
Pamćenje – gubitak (zaboravnost) 276
Pankreatitis (upala pankreasa) 277
Pantljičara 278
Papagajska groznica (psitakoza, ornitoza) ... 269
Papiloma 108
Paradentoz 279
Paraliza lica 102
Parkinsonova bolest 280
Padžetova bolest 281
Pelagra (nedostatak vitamina B) 281
Perikarditis, endokarditis 281
Peritonitis 282

Perut 282
Peta – bol 283
Pečati 90
Pika (žudnja za zemljom) 283
Pitiriasis rosea 284
Plivačko uho 385
Plikovi 284
Pljuvačka – problemi 285
Pluća - crna (pneumokonioza kopača uglja) 284
Plućna kuga 115
Plućna maramica – zapaljenje 284
Pneumocistoza 286
Pneumokonioza kopača uglja (crna pluća) ... 284
Pneumonija 173
Pneumonija – bronhijalna 286
Pneumonija – lobarna 286
Podočnjaci 274
Polineuritis 290
Poliomijelitis (dečija paraliza) 290
Polipi i ciste 416
Polipi na debelom crevu 292
Polipi u nosu 262
Polomljeno rebro 316
Poremećaj nedostatka pažnje (ADD) 292
Posekotina nosa 262
Posekotine, rane, ogrebotine 304
Post-poliomijelitični sindrom 293
Postnazalno curenje 293
Post-traumatski stresni poremećaj 294
Povraćanje 287
Podrigivanje 288
Polenska groznica 288
Presađeni delovi kože 294
Prirasline 294
Prehlada 295
Preskakanje srca (palpitacije) 276
Preterano znojenje (hiperhidroza) 263
Prištevi i furunkuli 296
Prišt na prstu 297
Proliv (dijareja) 153
Promrzline 298
Promuklost (afonija, laringitis) 218
Proteza – problemi 299
Proteini – nedostatak (kvašiorkor) 197
Proširene vene 300
Psitakoza (ornitoza, papagajska groznica) ... 269
Psorijaza 300
Pušenje – zavisnost 158

R

Ravni tabani 302
Raža – ubod 209
Razrokost (strabizam) 303
Rak 304
Rak bešike 309
Rak grlića materice 309
Rak grkljana 309
Rak debelog creva 310
Rak dojke 310
Rak želuca 311
Rak jajnika 311
Rak jednjaka 312
Rak kože (melanom) 312
Rak pluća 313
Rak prostate 314
Rak testisa 315
Rak usta 315
Rane na nogama (i na drugim delovima kože) 303
Rane od ležanja (dekubitis) 303
Rane, posekotine, ogrebotine 304
Rahitis (osteomalacija kod dece) 315
Rebro – polomljeno 316
Rejnoova bolest 316
Retinopatija (dijabetička) 318
Reuma 318
Reuma – akutna artikularna 318
Reuma – akutna mišićna 319
Reuma – hronična 319
Reumatoidni artritis 319
Reumatoidni spondilitis (ankilozirajući spondilitis, Mari-Strumpelova bolest) 336
Rožnjača – abrazija 320
Rozacea (akne) 320
Rinitis (zapušen nos, kijavica) 260

S

San – hronični poremećaj (narkolepsija) 246
Svetlost – osetljivost (fotofobija) 394
Seboreja 325
Seda kosa 325
Senilnost 321
Silikoza, azbestoza 321
Sindrom viličnog zgloba 325
Sindrom izbacivanja hrane 327
Sindrom ileocekalnog otvora 327
Sindrom karpalnog kanala 327
Sindrom kineskih restorana 244

Sindrom malapsorpcije 322
Sindrom nadraženog creva (mukozni kolitis, spastični kolitis, intestinalna neuroza) 322
Sindrom nemirnih nogu 329
Sindrom plivanja u bazenu 324
Sindrom propustljivog creva 324
Sindrom suvog oka (keratomalacija, kseroftalmija) 198
Sinuzitis (upala sinusa) 329
Sinusi – upala 329
Skleroderma 331
Skolioza (iskrivljenost kičme) 331
Skorbut (nedostatak vitamina C) 332
Skotom 332
Slab apetit 89
Slaba cirkulacija i drhtavica 332
Slabovidost 82
Slezina – upala (limfangitis) 224
Slepo crevo – zapaljenje, apendicitis ... 333, 334
Sluh – gluvoća 334
Spastični kolitis 322
Spazmodični laringitis 145
Spina bifida 336
Spondilitis - ankilozirajući (reumatoidni spondilitis, Mari-Strumpelova bolest) 336
Srce – kongestivno zatajenje 205
Srčana aritmija 336
Srčani mišić – oboljenje 194
Srčani napad 337
Srčani problemi 338
Stafilokokne infekcije 442
Staračke pege (lentigo) 344
Starenje 344
Steatomi 180
Stenice – krevetne 345
Stomak – uvećan 345
Stomačni grip 124
Stopala – bolovi 345
Stopala – gorenje 346
Stopala – hladna 347
Stopala – neprijatni miris 347
Stopala – oticanje 347
Stopala – različiti problemi 347
Strabizam (razrokost) 303
Strahovi – iracionalni (fobije i panični napadi, agorafobija, klaustrofobija, itd.) 393
Stres i anksiznost (nervoza) 348
Suva duplja 349
Suva koža, nagrizanje kože 349
Suva kosa 350
Suva usta (kserostomija) 351
Suve oči 351
Suve usne (heilitis) 351
Suvi suzni kanali (suve oči) 351
Sunčanica (toplotni udar) 351
Svrab anusa 89
Svrabež 324
Svrab očiju 275

T

Talasemija 352
Telesni miris - neprijatan (bromhidroza) 352
Tendinitis i tendosinovitis 353
Tendosinovitis i tendinitis 353
Teniski lakat 353
Tetanus 354
Tibijalni periostitis 355
Tikovi (horeja) 412
Tinea 355
Tinitus (zujanje u ušima) 356
Tifus 357
Tifusna groznica 358
Toksemija (trovanje krvi) 358
Toksična ambliopija (duvanska ambilopija) .. 358
Toksoplazmoza (mačja kokcidija) 230, 359
Toplotni osip 359
Toplotni udar, sunčanica 351
Trepavice – gubitak 359
Trigliceridi – povišeni 360
Trovanje 360
Trovanje aditivima iz hrane 361
Trovanje aluminijumom 362
Trovanje arsenom 362
Trovanje bakrom 363
Trovanje živom 363
Trovanje živom iz plombi 364
Trovanje kadmijumom 364
Trovanje krvi (septikemija) 364
Trovanje MSG-om 244
Trovanje niklom 365
Trovanje olovom 365
Trovanje pečurkama 366
Trovanje ptomainom 366
Trovanje teškim metalima 367
Trovanje fluorom 367
Trovanje – hemijsko 367
Trovanje hemioterapijom i terapijom zračenja 368
Trovanje hranom 368
Tromboza 371

Tromboflebitis i flebitis 390
Tropski spru 371
Tuberkuloza 372
Tuberkulozni limfodenitis 373
Tularemija (groznica besnila) 374
Tumori (uključujući i fibroide) 374
Tunelski vid (Retinitus pigmentosa) 374

Ć

Ćelavost i gubitak kose (alopecija) 375

U

Ubod gusenice 376
Ubod igle 377
Ubod pčela i osa 377
Uvećane pore 377
Uganuće mišiča 238
Ujed zmije 176
Ujed insekta 377
Ujed komarca 379
Ujed krpelja 210
Ujed psa i drugih životinja 379
Ujed stonoge 379
Ukočenost vrata 106
Ulcerativni keratitis 380
Ulcerativni kolitis 213
Upala 380
Upala kapaka (blefaritis) 380
Upala pankreasa (pankreatitis) 277
Upala stomaka 124
Urasla dlaka 380
Urasli nokti 260
Urin – zadržavanje 381
Urin – krvav (hematurija) 381
Urin - nezadržavanje (inkontinencija) 382
Urin – peckajući 382
Urin – problemi 383
Urtikarija (koprivnjača) 207
Usta i desni – infekcija 383
Utrnulost udova 384
Uho – zapušeno (cerumen) 384
Uho – insekt u uhu 385
Uho – plivačko 385
Uho – povreda spoljnjeg uha 385
Ušobolja i infekcija uha, mastoiditis (infekcija spoljnjeg i srednjeg uha) 386

F

Faringitis (upala ždrela) 388
Fibromialgija (hronični bol u mišićima, fibrozitis, mišićna reuma) 389
Fibrozitis (mišićna reuma, fibromialgija) 389
Fisura - analna 83
Flatulencija (nadimanje) 245
Flebitis i tromboflebitis 390
Fobije i panični napadi (iracionalni strahovi, agorafobija, klaustrofobija, itd.) 393
Fotofobija (osetljivost na svetlost) 394
Fraktura (prelom kostiju) 394
Furunkuli i prištevi 296

H

Halacion 395
Halitoza (neprijatan zadah) 251
Heilitis (suve usne) 351
Hematom 395
Hematurija (krvav urin) 381
Hemoragija (unutrašnje krvarenje) 212
Hemoroidi 395
Hemofilija 397
Hepatitis 397
Herpes virus infekcija 399
Herpes zoster 399
Herpes simpleks tip I 143
Hernija – stomačna (kila - stomačna) 199
Hidrofobija 103
Hijeloza (angularni stomatitis, geografski jezik) 400
Hiperaktivnost (hiperkineza) 400
Hipervetilacija 401
Hiperkineza, hiperaktivnost 400
Hiperkinetički poremećaj (ADHD) 402
Hiperopija (dalekovidost) 146
Hipersenzitivni pneumonitis 402
Hiperhidroza (noćno znojenje, preterano znojenje) 263
Hipertenzija (povišen krvni pritisak) 402
Hipertermija 405
Hipertireoza 405
Hipoglikemija (nizak nivo šećera u krvi) 406
Hipotenzija (nizak krvni pritisak) 407
Hipotiroidizam (neaktivnost tiroidne žlezde, gušavost) 408
Histerija 410
Hladni udovi 410
Hronični moždani sindrom (organski sindrom

mozga) 269
Hloroza (zelena bolest, holremija) 411
Horeja (Vidov ples, tikovi) 412
Holesterol – visok 411
Hondromalacija (bol u prednjem kolenu) ... 413
Hodžkinov limfom (Hodžkinova bolest) 413
Hrkanje 414

C

Cirkulacija – slaba 332
Celulit 414
Celulitis 414
Ciroza jetre 415
Ciste i polipi 416
Cistitis (infekcija bešike i urinarnog trakta, iritirajuća bešika) 417
Cistična fibroza 418
Crvene („krvave“) oči 275
Crvi (crevni paraziti) 419
Creva – čišćenje pomoću biljaka 420
Crna udovica – ugriz 421

Č

Čirevi na nogama 422
Čir na dvanaestoplačanom crevu 422
Čir na želucu (peptični čir, stomačni čir, čir na dvanaestoplačanom crevu) 422
Čulo mirisa – gubitak 89

DŽ

Džet leg (bolest putovanja) 424

Š

Šegrenov (Sjogrenov) sindrom 424
Šizofrenija 425
Šistosomijaza 426
Škrgutanje zubima – bruksizam 426
Šlog – apopleksija 427
Šok 428
Štucanje 428
Šuga 429

O autoru

Dr Milisav Nikolić rođen je 25. aprila 1957. godine u Čačku, Srbija. Završio je Fakultet za fizičko vaspitanje, diplomirao na medicini sporta i doktorirao na Institutu za prirodnu medicinu, SAD. Radi kao profesor na Institutu za prirodnu medicinu.

Nosilac je crnog pojasa u karateu sedmi dan. Prvi je selektor fudokan reprezentacije Jugoslavije. Osvajač je evropskog prvenstva i svetskog kupa. Bio je trener nemačke reprezentacije u karateu.

Bio je saradnik Sportske akademije Beograd. Objavljivao je više naučnih radova iz medicine sporta. Bio je direktor sportske akademije, istureno odeljenje Čačak, kao i direktor sportskog saveza Čačak. Jedan je od osnivača karate kluba Borac iz Čačka i osvajač prve zlatne medalje za klub.

Za svoj rad na polju medicine dobio je nagradu "Rudolf Virhof" Evropske akademije nauka (Europäische Akademie der Naturwissenschaften).

Autor je knjiga: “Čudo izlečenja”, “Ishrana za sportiste”, “Oporavak sportista”, “Dodaci u ishrani sportista”, “Mentalno zdravlje sportista” i “Najzdraviji recepti”.

U periodu od 12 godina vodio je privatnu ordinaciju u Čačku. Radi na lečenju i oporavku sportista najpoznatijih svetskih klubova (Real Madrid, Čelsi London, Benfika Lisabon, Ajaks Amsterdam, Grashoper Cirih i dr).

Najveće rezultate u medicini ostvario je na sledećim poljima:

Izlečenje kičme ne-operativnom terapijom:

- protruzija diska
- prolaps diska
- ekstruzija diska
- deformiteti

Izlečenje sportskih povreda ne-operativnom terapijom:

- ukršteni ligament kolena
- meniskus
- skočni zglob
- prepona
- teniski lakat
- rame
- šaka
- ravno stopalo
- tetive
- ligamenti
- mišići